

ཕྱོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག།

སློབ་རིམ་ལ ད།



ཤེས་རིག

སློབ་གྲུབ་ཤེས་ཡོན་ལས་ཁུངས།
ཤེས་རིག་དང་རིག་རྩལ་གོང་འཕེལ་ལྷན་ཁག།

ང་བཅས་ཀྱི་འགན་ཁག།

ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་པོ།

མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ ལྷན་ལྷན་ཉིན་ལྷན་མེད་པར་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རང་བཅོན་དང་གོང་འཕེལ། མི་སེར་གྱི་ཞི་བདེ་
 དང་དགའ་སྲིད། གཞུང་སྲོད་གི་ལམ་ལུགས་ འཛིན་སྲོད་སྲེལ་གསུམ་ ཡར་འཕེལ་གི་དོན་ལུ་ ཐུགས་ཀྱི་ཚ་གུང་ ག་བ་ལྷགས་འབད་
 བཞེས་ཏེ་ ཕུག་ལཱ་གནང་མི་ སློ་གཏང་སའི་དགོན་མཆོག་དང་ སྲིད་སྲུག་གི་གོང་མ་ དེ་ཅན་ཡམ་བཟུམ་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་
 ལས་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ཀྱིས་ མི་དབང་མངའ་བདག་རྒྱལ་པོ་མཆོག་ལུ་ སློ་གསུམ་གུས་པའི་གུས་བརྟེན་ཕུལ་ཏེ་ བཀའ་ག་
 གནང་མ་དང་ གསུང་ཅི་སྐབ་ཀྱི་ཕུག་ཕྱི་ཞབས་ཏོག་ལུ་དགོས་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་རྒྱལ་ཁབ།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ ང་བཅས་འབྲུག་མི་ཡོངས་ ས་བརྒྱན་བུ་བརྒྱན་ཚེ་བརྒྱན་འབད་ བསྐལ་པ་མ་སྲོང་གི་བར་བུ་ འཚོ་བ་
 བསྐྱེད་ཏེ་སྲོད་སའི་ ས་གཞིས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ འཕམ་གྱི་ཞི་བདེ་དང་དགའ་སྲིད། ཐུགས་ཀྱི་ རང་
 བཅོན་དང་གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ག་ཞེན་གྱི་སེམས་ལུགས་སྲོམ་འབད་ར་བསྐྱེད་དེ་ ཕུག་ཕྱི་ཞབས་ཏོག་ལུ་དགོས་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་།

ང་བཅས་ཀྱི་གཞུང་འདི་ དམངས་གཙོའི་རྩ་ཁྲིམས་ཅན་གྱི་ རྒྱལ་བརྒྱན་གྱི་གཞུང་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་འཛིན་སྲོད་སྲེལ་གསུམ་གྱི་ ཕུག་
 ལཱ་ག་ར་ གཞུང་གིས་ཐུགས་ཐུག་བཅད་དེ་ གནང་དགོས་ཅིག་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ དང་པ་བཅོག་འཕུའི་སྐབས་ལུ་ རང་མོས་
 རྣམ་དག་གི་ ཆོགས་རྒྱུ་བཟོ་གསུམ་ཏེ་ ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་འདེམས་རོ་བཅོག་འཕུ་འཕུབ་ཐབས་འབད་དགོས་དང་། གཉིས་པ་
 བཅོག་འཕུ་གྲུབ་ཞིན་མ་ལས་ ཕུག་ལཱ་གནང་པའི་སྐབས་ལུ་ འབྲེལ་ཉམ་དང་ འབྲེལ་བཅའ་ དུང་གསལ་གྱི་སློམ་ས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་
 འཕམ་ཕུགས་གཉིས་ལུ་ཕན་པའི་ ཕུག་ལཱ་ལེགས་ཤོམ་གནང་ཐབས་ཀྱི་ རྒྱབ་སྲོལ་ཕུལ་དགོས་ཡིན།

ང་བཅས་ཀྱི་རིག་གཞུང་།

རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ རྣམ་ལོག་དང་ རྒྱུ་ཆས་ ལམ་སྲོལ་ ཆོས་ལུགས་ བཟོ་རིག་ བསམ་སྲིད་གྱི་རྣམ་གཞག་ འཚོ་སྲོད་གི་ལམ་
 ལུགས་ཚུ་ལུ་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་ཟེར་སྐབ་ཡིན། རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་འདི་གིས་ ང་བཅས་རའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ སྲོན་གོང་
 ལས་ རང་བཅོན་ཡིན་པའི་ རོ་རྟུགས་ཅིག་སྲོན་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཞི་བདེ་ཡང་ རིག་གཞུང་དེ་ཚུ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་
 འཕྲོ་ཚུགས་པ་ཡིན། དེ་འབད་མ་ལས་ རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རིག་གཞུང་བཟང་པོ་ཚུ་ལུ་ ཅེས་མཐོང་དང་གུས་བརྟེན་བསྐྱེད་ཐོག་ལས་
 ཉམས་སྲུང་དང་གོང་འཕེལ་གཏང་ཐབས་ལུ་ སེམས་ལུགས་བསྐྱེད་དེ་ ལཱ་འབད་དགོས་འདི་ཁག་ཆེ།

འབྲུག་མི་སྲི་མཐུན་གྱི་བསོད་ནམས་ལས་གྲུབ་པའི་རྒྱལ་པོ།



དཔལ་མི་དབང་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། འཇིགས་མེད་གེ་སར་རྣམ་རྒྱལ་དབང་ལྷན་མཚོགས།

འབྲུག་ཙན་དན་བཞོད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་ནང་། །དཔལ་ལྷན་གཉིས་བསྐྱེད་མི་དམྱེས་པའི་མགོན།།
འབྲུག་རྒྱལ་པོ་མངའ་བདག་རིན་པོ་ཆེ། །སྤྱི་འབྲུར་མེད་བརྟན་ཅིང་ཆབ་སྲིད་འཕེལ།།
ཚོས་སངས་རྒྱལ་བསྐྱེད་པ་དར་ཞིང་རྒྱལ། །འབངས་བདེ་སྲིད་ཉིམ་ཤར་བར་ཤོག།

དཔེ་སྐྱོན་འབད་མི།

ཙམ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

བརྒྱན་འཕྲིན་ལང་ ༩༧༥-༣-༣༣༣༤༤༠

ཨོངས་འབྲེལ་ www.education.gov.bt

ཡམས་དབང་ © ༢༠༢༢ ཙམ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས།

དཔེ་དེབ་འདི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཨོངས་ སློབ་གྲྭ་འཛིན་ཁྲུ་ཚོམ་རྒྱུ་གཤམ་ དཔེ་སྐྱོན་འབད་ཨོངས་ལས་ ཙམ་གཞུང་དང་ཁྱད་རིག་གོང་འཕེལ་ལས་ཁུངས་ལས་ གནད་མཐེ་ཡམས་ དཔེ་སྐྱོན་དང་ ཚོང་རྒྱུ་ལཱ་སོགས་ཡམ་འབད་ནི་ལས་ འཛེམ་གནད་།

དཔེ་སྐྱོན། ༢༠༢༢

ISBN 99936-0-279-5

བཀའ་རྒྱུ་དགའ་ཚོར།

རྒྱལ་འཛིན་གྱི་ཤེས་རིག་ཚན་མིའི་ལ་ཐུག་ལས་ འཇུག་རྒྱལ་ཁབ་ནང་ ཤེས་རིག་ལམ་ལུགས་དང་ ལྷན་ཚུན་ལས་ཀྱི་འགན་ཁུར་ ལག་ཆེ་བའི་མ་དུལ་གྱི་
རྒྱལ་སྤྱོད་གནང་མི་ འཇུག་རྒྱལ་གཞུང་ལུ་ བཀའ་རྒྱུ་དགའ་ཚོར་ལྷན་ལོན། རེ་དང་གཅིག་ཁར་ ཚོས་ཚན་དཔེ་དབུ་མ་སྒྲིག་གི་ལཱ་ནང་ལུ་ ལྷན་རིག་གི་གྲོས་ལོན་
དང་ ཡན་འདེབས་གྱི་གྲོས་འཇུག་མཛུགས་ཀྱི་ གཞུགས་ལུ་ ཤེས་ལོན་མཁའ་མཚོ་དང་ ལྷན་པས་ཅན་གྱི་སྤྱོད་པོ་ལོངས་ལུ་ དགའ་བསུ་དང་བཅས་པའི་ལོགས་
སོ་ལོན།

གྲོས་སྒྲུབ་པ།

- ༡ དགོས་པ་དུག་ཀྱང་ ཡུལ་འཕྲིན་ལས། རྒྱུ་ཚུན། ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།
- ༢ ལྷན་གྲུབ་འཇུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན།

སྤྱིར་བཏང་བཀོད་ཁབ་དང་རྒྱབ་སྐྱོར།

ཀམ་ལེ་ཤེས། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན་གཏོ་འཛིན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན།

ལུན་དགའ།

- ༡ དགོས་པ་དང་སྐྱེ་ཤིང་ ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལའི་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ ཚོས་སྤྱོད་དོན་གྲུབ། ཡོང་ལའི་མཁའ་མཚོ་གསལ་འབྱུང་མི། ལྷན་གསལ་རང་སྤྱོད་ལས་འཛིན།
- ༣ དབང་དུག་རྩི་ཤི། ལྷ་ཞིབ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ཞིབ་དང་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན།
- ༤ ཤེས་རབ་རྒྱལ་མཚན། ཚོས་རྒྱགས་འགོ་འཛིན་ལས་རིགས། འཇུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚན་མི།
- ༥ ཡུལ་དབང་འདུལ། ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། འཇུག་ཚོས་རྒྱགས་བཀོད་ཚན་མི།
- ༦ ལྷན་གྲུབ་འཇུག་པ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན།
- ༧ བཟུལ་འཛིན་རྩི་ཤི། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན།
- ༨ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་རིག་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན།

ལུན་སྒྲུབ་འབྲེལ་མི།

ཚོས་སྤྱོད་དོན་གྲུབ། ཡོང་ལའི་མཁའ་མཚོ་གསལ་འབྱུང་མི། ལྷན་གསལ་རང་སྤྱོད་ལས་འཛིན།

ལས་བྱེད་ཚན་མི་རྒྱུ་ལུགས་མི།

- ༡ དགའ་ཤེས་པ་དང་སྐྱེ་ཤིང་ ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་མཁའ་མཚོ། ཡོང་ལའི་གོང་འཕེལ་དབང་འཛིན།
- ༢ དབང་དུག་རྩི་ཤི། ལྷ་ཞིབ་འགོ་དཔོན། ཤེས་རིག་ལྷ་ཞིབ་དང་རྒྱལ་སྤྱོད་ལེ་ཚན།

- ੨੨ གྲན་ལེགས་ཚེ་རིང་། སློབ་དཔེ་དོན། ལང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ལམ་རི།
- ੨੩ ཡུལ་དབང་ལྷག། སློབ་དཔེ་དོན། སློབ་ལུགས་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། བསམ་ཅེ།
- ੨੮ བསོད་ནམས་ལྷ་མོ། སློབ་དཔེ་དོན། ལྷང་བཟུན་ཡུག་སློབ་གྲྭ་ཚུང་བ། ཐེམ་ཡུ།
- ੨੫ བདེ་ཚེ་དབང་མོ། སློབ་དཔེ་དོན། འབྲུག་རྒྱལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། ལམ་རི།
- ੨༦ ཚོས་སྒྱིད་རྒྱལ་མཚན། སློབ་དཔེ་དོན། བསམ་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
- ੨༧ རྒྱལ་བཟང་བཀྲ་ཤིས། སློབ་དཔེ་དོན། དཔེ་ལེགས་ཡུག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། གསལ་ལང་།
- ੨੮ ལེ་ཤེས་དབང་ལྷག། སློབ་དཔེ་དོན། ལྷག་མོ་རྒྱ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། ལྷན་ཅེ།
- ੨༩ ལམ་ལེ་ཚེ་རིང་། སློབ་དཔེ་དོན། དཔེ་དཀར་སློབ་གྲྭ་ཚུང་བ། དཔེ་དཀར་ལོ།
- ੩༠ པལ་ལངས་དབང་འཕུལ། སློབ་དཔེ་དོན། དཔེ་འཕུལ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ལྷ་ལ།
- ੩༡ ཚོས་རྒྱལ། སློབ་དཔེ་དོན། རྩམ་རིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ། བཀྲ་ཤིས་སྐང་།
- ੩੨ ལྷ་དབང་ཡུན་ཚེགས། སློབ་དཔེ་དོན། བཀྲ་ཤིས་གཡང་ཅེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་འོག་མ།
- ੩੩ དབང་ལྷག། སློབ་དཔེ་དོན། མོག་སྒྲིལ་ལམ་མེ་ལེ་ལེ་སློབ་གྲྭ། དབང་འཕུལ་མོ་བྲང་།
- ੩੮ རྗེ་ལས་འཕྲོ། ལེགས་སྐྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། བསམ་ཅེ།
- ੩੫ ཡུལ་ལྷོ་བས་རྒྱལ། སློབ་དཔེ་དོན། མཁའ་སྐྱབས་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ཐེམ་ཡུ།
- ੩༦ ལངས་རྒྱལ་དབང་འཕུལ། སློབ་དཔེ་དོན། ལྷ་ལེ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། མོང་སྐར།
- ੩༧ བསམ་གཏུན་མཐུན་ལྷོ། ལེགས་སྐྱུར་བ། ཤེས་རིག་མཚོ་རིམ་སློབ་གྲྭ། ལམ་རི།
- ੩༨ དོངས་གྲུབ། དབྱུང་འཛིན་ལས་རོགས། ལྷ་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ།
- ੩༩ ཚོས་སྒྱིད་དོན་གྲུབ། རྗེ་ལས་མཁའ་ཚེགས་འབྲུག་མེ། གྲན་ལེགས་ལམ་རིང་སྒྱིང་ལས་འཛིན།
- ༤༠ རྗེ་ལེ། སློབ་དཔེ་དོན། དབྱུངས་ཅན་ཡུག་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་གོང་མ། ཐེམ་ཡུ།
- ༤༡ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ་དོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་འཇུག་རྒྱུ་ལྷོ་ལེ་ཚན།
- ༤༢ བཟུན་འཛིན་རྗེ་ལེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ་དོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་འཇུག་རྒྱུ་ལྷོ་ལེ་ཚན།

མཚུབ་གཞིན་ལྷགས་སྐར་དང་ལས་བྱུང་།

- ༡ བཟུན་འཛིན་རྗེ་ལེ། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ་དོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་འཇུག་རྒྱུ་ལྷོ་ལེ་ཚན།
- ༢ ཚེ་རིང་། ཅ་གཞུང་འགོ་དཔེ་དོན། ཅ་གཞུང་དང་ལྷན་འཇུག་རྒྱུ་ལྷོ་ལེ་ཚན།
- ༣ ཡུལ་ལྷོ་བས་ལེ། ཚན་རིག་ལས་རོགས་ལ། ལང་ལྷ་འབྲིང་རིམ་སློབ་གྲྭ་བར་མ། ལམ་རི།

ཕྱི་ཤོག་པར་རིས།

ཀམ་འབྲུས་མེད། བརྟེན་ལུ་ལེགས་ལེགས་འགོ་དཔེ་དོན། སློབ་གྲྭ་ལི་ཤེས་ལོན་ལས་ལྷངས། ཐེམ་ཡུ།



MINISTER

ROYAL GOVERNMENT OF BHUTAN
MINISTRY OF EDUCATION
THIMPHU : BHUTAN

ཚེད་བརྗོད།

འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་གྱི་ རྒྱལ་ཡོངས་སྐད་ཡིག་འདི་ཡོད་པ་ལོན། ཡོད་པ་འདི་འབྲུག་མི་ག་ས་གིས་ཤེས་དགོས་དང་ ལག་ལུ་
འབྲུག་དགོས་ཡིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ སློབ་གྲྭ་ཁག་གི་ཚོས་ཚན་ནང་ལུ་ཡང་ ཡོད་པ་འདི་ ཡུ་བའི་ཚོས་ཚན་ ལག་ཆེ་ཤོས་
ཅིག་ལུ་ རོལ་འཛིན་འབད་དེ་སློབ་ཉེན་འབད་མ་ཡིན།

ཡོད་པ་འདི་ཚོས་ཚན་གྱི་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ཡུ་གུ་ལུ་ དེ་ལེ་ ཟེངས་གསུམ་པའི་ ལེགས་པའི་
འབྲུག་པ་དེ་ སློབ་འབད་ས་འབད་དེ་ཡོད། དེ་ཡང་ ལྷོ་ལོ་ 2006 ལས་ འབྲིང་རིམ་བས་མ་དང་ གོང་མའི་ཚོས་ཚན་ལེགས་
སྦྱར་འབད་ཡོད་མི་དང་འཁྲུལ་ཏེ་ཡིན་མ་ལས། འདི་གིས་ སློབ་རིམ་གོང་མའི་ ཤེས་ཡོན་གྱི་གཞི་འབྲུག་པ་བཅུགས་པ་ཡིན།
ཡོད་པ་འདི་ཚོས་ཚན་ལེགས་སྦྱར་འབད་དགོ་པའི་ གཞི་ལུངས་རོལ་འདི་ས་ སློབ་ཡུག་ཚུ་ལུ་ ཏེ་མ་ལས་ཉུག་ཏེ་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་
བའི་ རིག་ཡུལ་འབྲེལ་བཅས་ལུ་ གཙོ་བོ་བརྟེན་ཉེན་ཉེན་ལུ་ཡིན། དེ་མ་ཚད་ བདེ་དོན་ཚུ་ རུས་མཐུན་བརྩོན་བས་དང་ སློབ་
ཉེན་གྱི་གནས་ཚད་ རྒྱལ་སྤྱིའི་ཤེས་ཚད་དང་ དོ་མཉམ་བརྩོན་བས་ལུ་ཡང་ཡིན།

དེ་འབད་བུ་ལུ་བརྟེན་ གཞི་རིམ་གོང་མ་དང་ འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་ རོལ་རིག་དང་ རྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འདི་དང་ སློབ་རིམ་སོ་
སོའི་གནས་ཚད་དང་བརྟེན་པའི་ ཉུག་རིག་རོལ་རིག་དང་ རྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུའི་སྦྱོར་བ་ ཡིག་སྐར་རྒྱུ་རྒྱུ་ལུ་གཞི་གི་དོན་ཚན་
ཚུ་ ཚུད་དེ་ཡོད། དེ་ཚུ་ཡང་ མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་བའི་འབྲེལ་ཡོད་ བརྗོད་དོན་མཁོ་ཅན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་གི་ཐོག་ལས་ཐོག་ཏེ་ཡོད་ནི་
དེ་གིས་ རྐད་ཡིག་རིག་ཡུལ་གྱི་གཞི་འབྲུག་ ཚུད་ཚུགས་པ་མ་ཚད་ སློབ་ཡུག་ཚུ་གི་ མནོ་རིག་གོང་འབྲེལ་འབྲེན་ལུ་ཡང་ ཡན་
ཐོགས་སློབ་འབྲུག་ཚུགས་པའི་ཡིད་ཆེས་ཡོད།

ཤེས་རིག་ལྷན་ཁག།

སྲོལ་བརྗོད།

༡༡། ལོ་སྤྱི། རབ་འབྱམས་ངོ་མཚར་ཤེས་བྱ་རྒྱ་མཚོའི་གྲོང་། །རྣམ་དཔྱད་རིག་པའི་གྲུ་ཆེན་གོམ་གཅིག་གིས། །པ་
མཐར་སོན་པའི་སློ་བོས་ལོར་བུའི་གཏེར། །སློལ་མཛད་རྗེ་བཙུན་འཇམ་དཔལ་དབྱངས་ལ་འདུད། །རྟེན་དཀའི་དལ་འབྱོར་ལུས་
རྟེན་ཐོབ་དུས་འདིར། །མེད་ཐབས་མེད་པའི་རང་སྐྱེས་ཤེས་བྱའི་ལོར། །ལེན་ཐབས་སྲོལ་མེད་སྐད་ཡིག་འབྲི་རྩོམ་གྱི། །སློབ་དེབ་
བརྗེ་བས་བྱིན་གྱིས་དགའ་བས་ལོངས། །

ཞེས་མཚན་པར་བརྗོད་པ་དང་། དེའི་པོ་དེས་པར་ལོ་རྒྱུ་པའི་ཚིག་གིས་མདུན་བསུས་ཏེ། ལཱ་ཤི་འདི་ཡང་། འབྲུག་གི་རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭའི་
ཡོང་ཁའི་ཤེས་ལོན་ཕ་གཞུང་ལུགས་སྐྱུར་གྱི། །སློབ་དེབ་གསར་ལོམ་གྱི་གསལ་ལས། །སློབ་རིམ་ལྷུ་པའི་སྐད་ཡིག་དང་། ལོམ་རིག་སློབ་དེབ་
འདི་ ལྷོ་ལོ་ ༢༠༠༦ གི་ འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ ཤེས་ལོན་ཕ་གཞུང་འགོ་དཔོན་དང་འཁྲུལ་ཏེ། འབྲུག་རྒྱལ་ཡོངས་ནང་གི་སློབ་གྲྭ་རྒྱ་ཚུ་གི་དོན་
ལུ་ དེ་དུས་ཀྱི་དགོས་མཁོའི་འབྲུང་བ་དང་མཐུན་པའི་ ལོམ་རིག་དང་སྐད་ཡིག་སློབ་དེབ་འབད་བཟོ་བཟོ་མེད་ལོན། ལོམ་རིག་དང་སྐད་
ཡིག་གི་སློབ་དེབ་འདི་ནང་། ཚོས་ཚན་ལག་གཉིས་ལུ་དབྱེ་བྱེ་ཡོད། དཔེ་ཚན་དང་པའི་ནང་། ལྷན་རིག་ལོམ་རིག་དང་། དཔེ་ཚན་གཉིས་པའི་
ནང་ སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གེའི་སློབ་དེབ་སྐོར་ལས་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། སློབ་རིམ་དེ་རྒྱ་ནང་ཡོད་པའི་ སློབ་སྦྱོང་འབད་དགོ་པའི་དོན་ཚན་རྒྱ་ ག་
ར་བརྗོད་དོན་ལུ་གཞི་བཞག་ཏེ་བཟོ་ཡོད་པ་ཡིན།

དེ་ཡང་ ལོམ་རིག་ཚོས་ཚན་འདི་ འབྲི་ལོམ་ ལྷན་ལོམ་ ལྷང་དང་གཏམ་རྒྱན་ གལ་མ་གྱི་ཐོག་ལས། དེ་དང་བསྟུན་ལོམ་རིག་ལམ་ལུགས་
ཀྱི་རིག་ཕུལ་འབྲོམ་རྒྱགས་པའི་ དམིགས་གཏུན་གཏོ་བོར་བཟུང་བྱེ་ རང་ལུགས་ལར་སློལ་ལོམ་རིག་ལམ་ལུགས་རྒྱ་ཡང་ ཤེས་རྒྱགས་
པའི་དམིགས་གཏུན་བརྗེ་དེ་ཡོད། ལྷན་པར་ ལོམ་རིག་དང་ཡི་གེའི་སློབ་དེབ་ སློབ་དེབ་འདི་ནང་ ལྷང་དགོ་པ་ཡོད་པའི་ རིག་ཕུལ་རྒྱ་གི་
བརྗོད་དོན་འདི་ ཤེས་ལོན་སློབ་སྦྱོང་གི་གཞི་འགྲུམ་དང་འབྲེལ་བ་དང་། རང་མགོ་འདྲོང་རྒྱགས་པའི་མི་ཚེའི་ལཱ་གཞི་གཞི་དང་། རང་གི་ལུས་
ངག་ཡིད་གལ་མ་གྱི་ བསམ་སྲོལ་ཡར་དྲགས་གཏུན་བསམ་ལུ་ ལག་ཆེ་བའི་གཞི་དོན་རྒྱ་རྒྱ་དེ་ཡོད། དེ་གིས་སློབ་རིམ་ལ་པའི་སློབ་ཡུག་
རྒྱ་ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་དང་དུས་ཀྱི་འབྲུང་བ་དང་འཁྲུལ་ཏེ་མཁོ་བའི་ ཤེས་ལོན་དང་ལོམ་རིག་གུ་རྒྱ་འབྲོམ་རྒྱགས་པའི་དེ་བ་ཡིན།

ཅུང་ འབྲི་ཚོམ་ལམ་ལུགས་གསར་པ་གི་འབྲི་ཚོམ་དེ་ཚུ་ ཉེ་མ་ཡོང་ལའི་ནང་མེད་པ་ལས་བརྟེན་ གསར་པ་བཟོ་བའི་སྐབས་ལུ་ ཤེས་ཡོན་
ལོགས་གྲུབ་ཅན་གྱི་ མི་ལྷོད་དཀོན་པ་དང་ རྣམ་ཚད་ལང་མ་མ་འཕྲོལ་པའི་ དཀའ་ངལ་ཚུ་ལས་བརྟེན་ ལྷག་ཚད་དང་ རྣམ་ལུ་མ་འཕྲུང་
བའི་དམེ་མི་སྲིད། རྣམ་ལུ་འདི་ཚུ་ལུ་ འབྲེལ་ཡོད་མཁུན་དུ་ག་གིས་ས་འབད་ཅུང་ ཟད་ཀྱང་དུ་ལེགས་བཅོས་དགོངས་འཆར་ ག་ཅི་ས་
ག་ནང་ཅུང་ ལེགས་སོ་དང་བཅས་པའི་ དཀའ་བསུའི་གདོང་ལན་སློམ་ཡོད།

སློབ་འདེབས།

གངས་མེད་རྒྱ་ཆེན་འཇོམ་གྲིང་ཤེས་བྱའི་མཐའ། །ཐབས་མཁས་བཙུན་ལྷགས་གཤོག་རྒྱབས་བྱུང་འབྲེལ་གྱིས། །
ལེགས་པར་ཚོད་པས་བདག་གཞན་དོན་གཉེས་གྱི། །དཔལ་ཡོན་སུན་སུམ་ཚོགས་པའི་རྒྱ་ལྷོ་མ། །

དཀོས་འདེབས་རྒྱས་དོ་རྗེ།
ལྷི་འཇིན།
ཡོང་ལའི་ཚོས་ཚན་ཚོགས་ཅུང་།

ཚོམ་མིག།.....	༥
ལྷག་མིག་དང་ཚོམ་མིག་གི་གནས་ཚུལ།.....	༥
སློབ་ཚུལ་ལམ་འདོད།.....	༦
སློབ་ཚན་ ༡ པ། རྩོད་འདོད། གཞུང་འདུག་ཚུལ།.....	༧
༡. གཞུང་འདུག་ཚུལ།.....	༧
༢. རྩོད་འདོད།.....	༡༠
༣. རྩོད་འདོད་ཚོ།.....	༡༡
༤. སྤྱི་ཚུལ་གཞུང་འདུག་ཚུལ།.....	༡༣
སློབ་ཚན་ ༢ པ། རྩོད་འདོད། མཉམ་འབྲེལ།.....	༡༤
༡. རྩོད་འདོད་ཚོ་དེ་དང་ལྷན་ཚུལ།.....	༡༤
༢. གཞུང་འདུག་ཚུལ།.....	༡༦
༣. ལ་དུང་ལུ།.....	༡༧
སློབ་ཚན་ ༣ པ། རྩོད་འདོད། བདག་འཛིན།.....	༢༡
༡. བདག་འཛིན་གྱི་ཉེན་ལ།.....	༢༡
༢. འཕམ་འཕམ་འཕམ་སློབ་ལུ།.....	༢༣
༣. བདག་འཛིན།.....	༢༤
༤. རྩོད་འདོད་ལུ་བཟུང་ཚུལ།.....	༢༥
སློབ་ཚན་ ༤ པ། རྩོད་འདོད། འཕམ་འཕམ་སློབ།.....	༢༧
༡. ལུ་ལུ་ལུ།.....	༢༧
༢. ཚོམ་ལུ།.....	༢༩
༣. དེ་གི་མི་ཚོ།.....	༣༠
༤. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༣༡
སློབ་ཚན་ ༥ པ། རྩོད་འདོད། ལུ་ལུ་ལུ།.....	༣༣
༡. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༣༣
༢. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༣༥
༣. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༣༦
སློབ་ཚན་ ༦ པ། རྩོད་འདོད། ལུ་ལུ་ལུ།.....	༣༧
༡. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༣༧
༢. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༤༠
༣. ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༤༡
ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༤༥
སློབ་ཚུལ་ལམ་འདོད།.....	༤༦
ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༤༧
ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༤༩
ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ་ལུ།.....	༥༡

སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་ལྗང་སྐད་ལྟོས་པ།	༥༡
སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་ལྗང་སྐད་ལྟོས་པའི་ཁྲམ་འོག་།	༥༢
སྐད་ཡིག་དང་ཡིག་ལྗང་སྐད་ལྟོས་པའི་གནས་ཚུན་།	༥༣
༡. རྩོམ་འཇུག་ དེམ་འཇུག་ མིང་གཞི། ཡང་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུལ།	༥༤
༢. མིང་དང་མིང་གི་ཕྱད་ཚོགས།	༥༥
༣. ལ་འོག་དང་ འབྲུང་ཁྲམ་གྱི་ཕྱད།	༦༠
༤. བྱ་ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་མིང་།	༦༣
༥. མིང་མཐའ།	༦༣
༦. བྱ་ཚོགས་གི་ཚོགས་གྲོགས།	༦༥
ཡིག་སྐད་རྣམ་གཞག།	༦༧
ཉལ་འོག་འབྲུག་ཕྱད་ སློབ་འཇུག་དང་ དེམ་འཇུག་གི་མཁའ་ མཐུན་གྱི་ཉེ།	༧༥

སློབ་འགྲུལ་དང་སློབ་འཇུག་

ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་ཁྲུང་ས་དོན།

ཚུམ་རིག།

ཚུམ་རིག་ཟེར་མི་འདི་ སློབ་དེབ་དང་ལྷག་དེབ་ གཏང་ཡིག་དང་གསར་ཤོག་ ལ་སོགས་པའི་ཡིག་ཆ་རྒྱུ་སྐྱབ་ཞིན། ཚུམ་རིག་ ལུ་ རང་གསེས་ཀྱི་ དབྱེ་བ་ལེ་གཡོད་རུང་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གཉིས་པའི་དོན་ལུ་ འབྲི་ཚུམ་དང་ ལྷན་ཚུམ་ སྲུང་གི་རིགས་ དང་ ལག་གསུམ་འབད་ཡོད།

འབྲི་ཚུམ།

འབྲི་ཚུམ་ནང་ལས་ འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་གཉིས། སློབ་ཚན་ལེ་ལེ་ནང་འབད་ གྲིས་ཏེ་ཡོད། དེ་རྩེ་རྩོད་ དོན་གཅིག་གི་ཐོག་ལུ་ གྲིས་ཏེ་ཡོད་མི་འདི་ ཚུམ་རིག་མ་འདྲུས་སྤྲོ་ཚོགས་ གྲི་ཞི་གི་ལྷོ་གས་ལྷུབ་ འཛོལ་ནིའི་དོན་ལུ་ཞིན།

འབྲེལ་བཤད་འབྲི་ཚུམ་ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན། པར་དང་ཅ་ལ་ཅིག་གི་སྐོར་ལས་ བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་འབྲི་མི་འདི་ཞིན། པར་དང་ཅ་ ལ་རྩེ་གི་རིང་ལུང་ བསྐྱོད་ ཆེ་རྒྱུ་ ཚོས་གཞི་ བཟོ་རྣམ་ མང་ལུང་ གནས་ཚུགས་རྩེ་གི་བཤད་པ་ ལ་གསལ་རྒྱབ་སྟེ་ གྲི་དགོས་ ཞིན།

ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚུམ་ཟེར་མི་འདི། དཔེར་ན། སློབ་གྲུའི་ཉིན་མ་གཅིག་གི་ ལས་རིམ་དང་། ཡང་ན། སློབ་སླུག་ཅིག་ རྒྱུ་ནང་ལས་ སློབ་གྲུ་ནང་འོངས་ཏེ་ ལོ་ག་རྒྱུ་ནང་ག་དེ་སྟེ་ འབྲོམ་ཞིན་ནིའི་སྐོར་ ལོ་རྒྱུས་གྲི་ཞི་བཟུམ་ཞིན། འདི་གི་སྐབས་ལུ། དང་པ། ག་ ཅི་འབད་ནི་ཡོད། གཉིས་པ། ག་ཅི་འབད་ནི་ཡོད་ག་? རིམ་པ་བཞིན་དུ་ གྲི་དགོས་མ་ཚད། དུས་ཚོད་ཏེ་མ་འབད་མི་ ཏེ་མ་དང་ འུལ་མ་འབད་མི་རྩེ་ འུལ་མ་འབད་ རིམ་པ་བཞིན་དུ་གྲི་དགོ།

ལྷན་ཚུམ།

ལྷན་ཚུམ་ལས་ སློབ་སླུའི་ཞབས་ཁྲ་དང་ ཅུང་མོ་ གསལ་བཤད་བཟུམ་ སློབ་ཚན་ལེ་ལེ་བཞིན་དུ་བཟུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་རྩེ་གིས་ ལྷག་ ཞི་དང་ སླབ་ནིའི་རིག་རྒྱལ་ ལོང་འཕེལ་གཏང་ནི་ལུ་ བན་མ་མ་ཚད། རྩོད་དོན་རྩེ་ཚུམ་རིག་གི་ཐོག་ལས་ གྲི་ཞི་ཡང་ འགོ་ བཟུགས་རྩེ་གསལ་ཞིན། སློབ་སླུ་དང་ཞབས་ཁྲ་ཅུང་མོ་རྩེ་གིས་ མིང་ཚོག་གསར་པ་རྩེ་ སློབ་འཕེལ་ལས་ ལྷག་རྩེ་གསལ་ཞིན། དེ་ མ་ཚད་ ཞབས་ཁྲ་རྒྱབ་ནི་དང་ ཅུང་མོའི་དག་རྒྱལ་འཛོལ་ནིའི་ གཞི་འབྲུམ་ཡང་ རྩོད་རྩེ་གསལ་ནི་དང་། དེ་ལས་ གསལ་བཤད་ཀྱི་ ཚོག་རྩེ་ ལེགས་ཤོམ་བཟོ་སྟེ་ སླབ་ནི་གི་སྲུང་བ་ འཛོལ་ནིའི་དོན་ལུ་ཞིན།

སྲུང་ལྷུང་ཀྱ།

མ་གཞི་ རྒྱས་ཤོས་རྩེ་གིས་ གཏང་ནི་ཡོད་མི་ མི་དང་སེམས་ཅན་རྩེ་གི་ སྲུང་རྩེ་ལུ་སྐྱབ་ཞིན། ང་བཅས་ར་ལུ་ དེ་དོས་སྲུང་ བའི་ ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ སྲུང་འབད་བཟོ་ནི་རྩེ་ཡང་ཡོད། སློབ་ཆེ་ཏོག་ཏོག་གི་ སྲུང་དེ་རྩེ་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ རྐང་ཡིག་གོང་འཕེལ་དང་ ཚོག་ དོན་རྩེ་ ཤེས་རྩེ་གསལ་བཟོ་ནི་ལུ་ བན་ཤོགས་ཡོད་པ་ཞིན།

ལྷག་རིག་དང་ཚུམ་རིག་གི་གནས་ཚད།

སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཐུག་བསྟུང་དུ་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས།

༡. རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་དང་ཡིག་རིགས་ག་ཅི་རུ་ཞིན་ཅུང་རྫོང་རྒྱ་གཅད་མཚམས་ཚོགས་མཚམས་ཚུ་ཚུལ་དང་མཐུན་ཏྲེག་ཏྲེ་འབད་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༢. ཚོས་སྐད་ནང་ཡོད་པའི་ཡིག་ཆ་དང་དཔེ་ཆ་ཚུ་ལྷག་ཚུགས་དགོ།
༣. རྫོང་ཁའི་ནང་ཡོད་པའི་དངོས་ཚུམ་དང་འཆར་ཚུམ་གྱི་དཔེ་དེབ་ཚུ་རང་སློབ་སྐྱོམ་གྱིས་ལྷག་སྟེ་གོ་བ་ལེན་ཚུགས་དགོ།
༤. གོ་དོན་ལེན་ནིའི་དོན་ལུ་ལྷག་ཐངས་གྱི་ཐབས་ཤེས་མ་འདྲམ་ཚུ་ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. རྫོང་ཁའི་དཔེ་དེབ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. ཚུམ་རིག་མ་འདྲམ་ཚུ་ལྷག་སྟེ་འགྲི་ཐངས་གྱི་ཁྱད་པར་ཚུ་དོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. ལྷག་ནི་ལུ་གོམས་འདྲིས་ཚུ་དེ་མི་ཚེའི་ནང་ལྷག་ནི་ལུ་བརྩོན་ལུགས་དང་སློབ་བསྐྱེད་ཚུགས་དགོ།
༨. ཚུམ་རིག་ཚུ་ལྷག་སྟེ་ཚོས་དང་ལམ་སྲོལ་ལུ་ཕྱིས་མཐོང་གི་བསམ་སློབ་ཤེས་ཡོན་དང་ཚོས་སྲིད་གྱི་བྱ་གཞག་ཚུ་ལུ་རྣམ་དཔྱོད་གྱི་ཤེས་རབ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སློབ་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ལྷ་བ་མི་ ལྷ་ག་ནིའི་རིག་ཙམ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་ དགོ།
༢. ཚོག་མཛོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༣. སློབ་དང་བསྐྱུན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ གདམ་ཁ་རྒྱབ་སྟེ་ ལྷ་ག་ཚུགས་དགོ།
༤. པར་དང་ཐིག་ཁམ་ རིམ་ཚུ་ལུ་བལྟ་སྟེ་ གོ་དོན་བད་སྐྱར་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. སྤྱང་ཚུ་ལྷ་ག་སྟེ་ སྤྱང་ཚུ་དཔ་གི་ཁྱད་ཚོས་ཚུ་ ཉ་ གོ་ཚུགས་དགོ།
༦. འགྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་ཚོམ་ཚུ་ལྷ་ག་སྟེ་ དབྱེ་དབྱུད་འབད་ཚུགས་དགོ།
༧. གསལ་བཤད་དང་ ཞབས་ཁ་ རྩང་མོ་ཚུ་ལྷ་ག་སྟེ་ ཚོམ་རིག་གི་ཡོན་ཏན་ འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
༨. གཏང་ཡིག་ ལྷ་ག་སྟེ་དོན་དག་ གོ་ཚུགས་དགོ།
༩. ཚོགས་བཅད་ དཔེར་ན། རྩང་མོ་ སློབ་ཚུ་ ལྷ་ག་ཐངས་ཀྱི་ཁྱད་པར་ཕྱེས་ཏེ་ ལྷ་ག་ཚུགས་དགོ།
༡༠. བཞི་པ་ནང་ ལྷ་བ་མི་ མིང་ཚོག་གྲུ་ གསལ་འཐབ་ཉུང་ཤོས་༢༠༠ བཀའ་ཏེ་ སྤོམ་༤༠༠ ལྷ་ག་སྟེ་ ཉ་ གོ་ཚུགས་ དགོ།
༡༡. ལྷ་ག་ནི་གི་ དཔེ་དེབ་ཉུང་ཤོས་༡༥ ལྷ་ག་སྟེ་ གོ་དོན་ལེན་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་ འབད་ནི། བཅུད་དོན་བཏོན་ནི་ཚུ་འབད་ ཚུགས་དགོ།

རྫོང་དོན་གྱི་ཁྱུངས་དོན།

རྫོང་དོན་ཟེར་མི་འདི། གཙོ་བོ་ཨ་ལོ་རྒྱ་གི་མི་ཚོ་ལུ་མཁོ་བའི་ ཤེས་ཡོན་ལག་ཆ་བརྒྱུ་ཅིག་ འཕྲོ་བ་པའི་སྐབས་ལུ་ ལག་ཆ་ལག་
 ལེན་འཐབ་ཤེས་ནི་གི་ བསམ་རིག་དང་ བྱ་བ་ལག་ལེན་འཐབ་ཐངས་གྱི་ གནས་སྐབས་གཉིས་ ལྷུབས་གཅིག་ཁར་ ཤེས་
 ཚུགས་ནིའི་ཤེས་ཡོན་བྱིན་ནིའི་དོན་ལུ་ཨིན། དེ་ཡང་ ཨ་ལོ་རྒྱ་ ལོ་ན་རྒྱུ་ཀུའི་བསྐྱེད་ལས་ར། བཟང་པོའི་ལམ་ལུ་ གོམས་
 འདྲིས་རྒྱུ་ནི་གཤམ་ཆེས་ལས་བརྟེན། ཤེས་ཚད་གྱི་གནས་རིམ་གཉིས་པ་དང་ གསུམ་པའི་སློབ་དེབ་རྒྱ་གི་ ལྷུག་རིག་དང་ ཚུམ་
 རིག་འདི་ སློབ་ཚན་རེ་རེ་ལུ་ རྫོང་དོན་རེ་བཀོད་དེ་ཡོད། དེ་མ་ཚད། ཚུམ་རིག་གི་དབྱེ་བ་མ་འདྲུས་ འགྲིཚུམ་ ལྷན་ཚུམ་ ལྷུང་ལྷུང་
 ཚུ་གཅིར་ཨིན་རུང་ རྫོང་དོན་གཅིག་ལུ་ དམིགས་གཏང་འབད་དེ་ཡོད་པ་ཨིན། དེ་གི་ དགོས་པ་འདི་ཡང་ སློབ་སྦྱོང་རྒྱ་གིས་
 མོ་སའི་མི་ཚོ་ནང་བྱུང་བའི་ ཉམས་སྲོང་རྒྱ་ ཚུམ་རིག་མ་འདྲུས་ གཅི་གི་ཐོག་ལས་འབད་རུང་ འགྲིཚུམ་འབད་བཟུགས་ཏེ་ བར་
 དོན་སློབ་ལེན་འབད་ནི་ལུ་ གོམས་སྦྱང་རྒྱུ་རྫོང་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན། རྫོང་དོན་དེ་རྒྱུ་ཡང་ ཚུམ་མཐོང་དང་བསམ་སྦྱོང་ཤེས་ཡོན་
 གུ་ ལྷ་ཚོས་དང་ མི་ཚོས་རྣམ་གཞག་ ལྷུང་སྲོལ་ལམ་ལུ་གསུམ་ མི་ཚོའི་རིག་ལྷུང་རྒྱུ་ལས་ བཟུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་ ཨ་ལོ་རྒྱ་
 གི་བསམ་པ་དང་རིག་ལྷུང་ སློབ་པ་གསུམ་ཆ་ར་གི་ཤེས་ཡོན་ འཕྲོ་བ་རྫོང་གསུམ་ནི་ཨིན།

དེ་གིས་འབད། སློབ་དཔོན་དང་སློབ་སྦྱོང་རྒྱ་གུ་གིས་ རྫོང་དོན་གྱི་དམིགས་དོན་འགྲུབ་ནི་དང་གཅིག་ཁར་ རྐྱད་ཡིག་གི་རིག་ལྷུང་
 བཞི་དང་ ཚུམ་རིག་གི་ཁྱུང་ཡོན་རྒྱ་གི་ ཤེས་ཚད་སློབ་སྦྱོང་གི་སྐབས་ལུ་ མི་ཚོའི་རིག་ལྷུང་བཟུ་ཐངས་གྱི་ཐོག་ལས་
 འབད་དགོ་པ་ཨིན། སློབ་རིམ་བཞི་པར་ རྫོང་དོན་མ་འདྲུས་ལུ་གི་ སློབ་ཚན་ལུ་དང་ སློབ་རིམ་ལུ་པ་དང་རྒྱག་པར་ རྫོང་དོན་མ་
 འདྲུས་རྒྱག་རེ་གི་ སློབ་ཚན་རྒྱག་རེ་དང་། སློབ་རིམ་བདུན་པ་དང་བརྒྱད་པར་ རྫོང་དོན་མ་འདྲུས་བདུན་རེ་གི་ སློབ་ཚན་བདུན་རེ་
 ཡོད། རྫོང་དོན་གྱི་དགོས་ཁྱུངས་དང་ དམིགས་དོན་དེ་རྒྱ་ རེ་རེ་བཞིན་དུ་འོག་ལུ་བཀོད་དེ་ཡོད་པ་ལས། སློབ་ཚན་སོ་སོའི་ནང་གི་
 རྫོང་དོན་རྒྱ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཉ་གོ་རྫོང་གསུམ་ནིའི་དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་གྱིས་ གཤམ་གསལ་གྱི་ཁྱུངས་དོན་ལུ་ ཉན་ཞིབ་མཐིམ་
 ལྱིན་གནང་ཞེ་ སློབ་སྦྱོང་རྒྱ་ལུ་ སླེལ་དགོ་པ་གཤམ་ཆེ།

སློབ་ཚན་ ༡ པ། རྫོང་དོན། གཡུས་དང་ཉེ་ཚོན།

རྫོང་དོན་འདི་ སློབ་རིམ་ལྟ་བུ་ནང་སློབ་པ་དང་ རང་དང་ཚ་རོགས་ སློབ་གྲྭ་དང་ཁྱིམ་ནང་གི་སྐོར་ལས་ལྷག་སྟེ་ ས་ཐག་རིང་བའི་ མཐའ་འཁོར་ རང་གི་ས་ཕྱོགས་དང་ གཡུས་ཕྱོགས་ དེ་ལས་ཉེ་མེད་འཁོར་ཚུ་གི་ གནས་སྤངས་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་ཡོད་ག་? ཤེས་ རན་མ་ཡིན།

དེ་གིས་འབད་ དང་པ་ རང་གི་གཡུས་ཀྱི་ཆགས་སྤངས་ གཡུས་ལ་ལུ་ དུས་ཚོད་ཚོས་བཅུ་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ ག་? ཁྱིམ་ཚང་ཚུ་དང་ འབྲེལ་བ་འབྲལ་བ་ལས། དེ་ལས་ རང་གི་ ག་ཉེ་མེད་ཚོན་ག་ར་གི་ མིང་གནས་དང་ཉེ་ཚོན་སོགས་ལས་ རང་ གི་ཁྱིམ་ནང་གི་གནས་སྤངས། དཔེར་ན། རྒྱ་གཟི་ཡིན་ན་? སྤྱང་ཀ་ཡིན་ན་? ཁྱིམ་ནང་ ལོ་ཚོགས་ལ་སོགས་པ་ ག་ཉར་ཐངས་དང་། གཞན་དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ཡོད་ག་? ཚུ་ཤེས་ཏེ་ དེ་དང་བསྐྱུན་པའི་མཁོ་དོན་དང་། བྱ་སྡོད་བསྐྱིག་ཤེས་དགོས། དེ་ལས་པམ་སྤྱོད་ཚ་ ཚུ་གི་ ལཱ་ག་ཅི་ཡིན་ན་? དེ་ཚུ་དང་ག་ཅི་ག་ལར་ འབྲེལ་བ་འབད་དགོས་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? དེ་ཚུ་ ཞུ་ལོ་ཁོང་ར་གིས་ ཤེས་པ་བཟོ་ དགོ།

༡. གཡུས་ཀྱི་བཤད་པ།

འཕྲིཚོམ་ཚུ་ ལྷག་སྟེ་གོ་དོན་ལེན་ནི་དང་ འཕྲི་ཐངས་ མིང་ཚོགས་གསར་པ་ཚུ་གི་སྤྲེལ་ཚུ་ལག་ལེན་འབྲལ་ཚུགས་ནི། འདི་ལས་རིགས་ བསྐྱེས་ཏེ་ རང་སོའི་གཡུས་ཀྱི་འགྲེལ་བཤད་དང་ དོན་ཚོན་གཞན་གྱི་སོགས་ འཕྲིཚོམ་གྱི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

ལྷོ་ ལྷུང་སེ་ལ་ཐེར་མི་ གཡུས་འདི་ དབང་འདུས་ལོ་བྱང་རྫོང་ལག་ ཤར་པངས་ལུ་ལུ་ཡིན་པས། གཡུས་འདི་ནང་ལུ་ ཁྱིམ་ལལ་ལྷག་པ་འབད་འདུག། ཁྱིམ་དེ་ཚུ་ག་ར་ ག་ཅི་ག་ལར་སྤྲེལ་ཏེ་རྒྱབ་རུག། དེ་ཚུ་ག་ར་ འབྲུག་པའི་ སྤར་སློལ་གྱི་ཁྱིམ་ ཚིག་ཁྱིམ་དང་ གྲང་ཁྱིམ་ཅོང་ཅོར་ཡིན་པས། ཁྱིམ་སློལ་ཚུ་གི་ སློ་ལོགས་ལར་ ཁྱིམ་ཚུང་ཀུ་དང་ སྤར་སློར་ རོར་གྱི་ཁྱིམ་ཚུ་ཡང་ འདུག།

ཁྱིམ་སློལ་ཚུ་ ག་ར་ཚོན་བཏང་། ལྷགས་ཤོག་བཀའ་སྟེ་ ལྷ་ཅམ་ཅམ་འབད་མཐོང་མ་མས། འདི་མ་ཚད་ གཡུས་ཚན་འདི་གི་ གཡུས་དང་གཡོན་ལས་ ཁྱིམ་གྱི་མཐའ་བསྐོར་ཏེ་ ལུང་མ་ཤིང་དང་ ཉོན་ཤིང་ ལམ་ཤིང་ ཞུ་སྤུལ་གྱི་ཤིང་དང་ མེ་རྟོག་ཚུ་ཡང་ ག་ནི་བ་ལེགས་པ་འབད་ གང་སྟེ་འདུག།

གཡུས་ཚན་འདི་ སྤུམ་འཁོར་ལས་ལས་ ཚུ་ཚོད་ག་ཅི་གི་ས་ལར་ སློ་རྟོག་ཅིག་མག་ལུ་ ཉམས་དགའ་རྟོག་ཏེ་འབད་ ཆགས་ ཏེ་འདུག། གཡུས་འདི་ནང་ ཉེ་མ་ ལྷམ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་གསང་ཡུམ་ ལྷུང་སེ་ཞེ་རྒྱལ་འཛོམ་གྱི་ གཟིམ་ཅུང་གི་གྲང་ བུལ་དང་། ལྷམ་གིས་གནང་བའི་ རོས་སྐོར་ཚུ་ ད་ལྟོ་བར་ན་ཡང་ མཇལ་ནི་འདུག།

གཡུས་འདི་ནང་གི་མི་གར་ སྤྱན་ཚད་ ཉེ་ཚོན་ཕོ་གམི་ ཅོང་ཅོ་ཡིན་པས། འདི་འབད་ལས་ གཡུས་ཁ་གི་ ལོ་ཚོག་གཏང་
བའི་སྐབས་ གར་གཅིག་ཁར་འཛོམས་སྡེ་ སློ་སྤྱོད་ཉེ་ སློད་པ་ཡིན་མ་མས། འདི་གི་སྐབས་ལུ་ གཡུས་ཁའི་བུ་ཚོ་དང་ བུ་ཚོ་
དང་ སློབ་གྲ་ནང་ལུ་འགྲོ་མི་ སློབ་སྦྱོང་ཚུ་གི་བར་ན་ ཞབས་ཁ་དང་རྩེ་མོའི་ འགན་སྲུང་ཚུ་འབད་ནི་འདུག།

གཡུས་ཚན་འདི་ ཆགས་ཐངས་ལས་བཏུ་ཅུང་ དགའ་ཉོག་ཉོ་འདུག། དེ་ཁར་ གཡུས་ཚན་གྱི་མི་ཚུ་ཡང་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་
ཆ་རོགས་དང་ གོ་གས་རམ་འབད་དེ་ སློད་མི་ཡིན་མ་ལས་ གཡུས་ཚན་ཚུ་ལས་ དཔེ་བུ་བཅིག་འབད་ ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།

སློབ་ལྟ།

ཀ་ དེ་བ་གི་ལན་གི་ནི།

༡. སྤྱར་སློབ་ཀྱི་ བྱི་མ་ཡིན་མ་ ག་དེ་སྡེ་ ཤེས་པ་ཡིན་ན?
༢. གཡུས་ཚན་འདི་ ཆགས་ཐངས་ཀྱི་སྐྱོར་ལས་ གིས།
༣. གཡུས་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ ཅ་དངོས་རྩ་ཅན་ ག་ཅི་ར་འདུག་གོ? གིས།
༤. སློ་བའི་ལས་རིམ་ ག་དེ་སྡེ་ར་ འགོ་འདྲན་འཐབ་ཡིན་མ་མས?
༥. རྩོད་རའི་ གཡུས་ཁའི་མི་ཚུ་གིས་ མི་སྡེ་ལུ་ཐན་པའི་ལུ་ ག་ཅི་ར་ འབད་ནི་ཡོད་ག་ ཆ་རོགས་དང་
གཅིག་ཁར་ འབྲི་ལན་འབད་དེ་ འབྲི་དེ་བ་ནང་གིས།
༦. རྩོད་རའི་ གཡུས་ཀྱི་ སྐྱོར་ལས།
 - ཆགས་ཐངས།
 - སློ་བའི་ལས་རིམ།
 - རྩ་ཆེ་བའི་གནས་དང་། ཡང་ན། གཞན་ཁར་མེད་མི། བཤད་པ་གིས།

ཁ་ ཚོག་མཛོད་བཏུ་སྡེ་ མིང་ཚོག་ཚུ་འི་ རྩུང་པར་གིས།

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| ༡. ཁལ། ཉི་ཤུ། | ༢. ཡུལ། གཡུས། |
| ༣. རྩོད་ཁ། རྩོད་ཁག། | ༤. ཚིག་པ། གྲང། |
| ༥. བྱིས། སླ་སློར། | ༦. འགན་སྲུང། ག་སྲུང། |
| ༧. གོ་གས་རམ། ཞབས་ཉོག། | |

༢. ཕྱང་མོ།

ཕྱང་མོའི་དགོས་པ་ འཐེན་ཐངས་དང་གདངས་ ཕྱང་མོའི་ ཚོགས་བཅད་ལྷག་ཐངས་ དཔེ་དོན་ འཇམ་སངས་ཚུ་དབྱེ་བ་ཕྱི་ཚུགས་ཏེ་
ཚོགས་བཅད་འབྲི་ཐངས་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

གཡུས་བབང་ཁ་མའི་ནང་ལུ། རིན་ཅན་པ་མ་བཞུགས་ཡོད།།
ལྷང་ལྷང་གཏུང་གཏུང་བཟུང་།། མཇམ་བའི་རང་དབང་མིན་འདུག།
སྲིད་པའི་རྒྱལ་ཁབ་འདི་ནང་།། དགའ་བའི་སློབ་ལྷན་ཆགས་ཡོད།།
ན་གཞོན་བྱ་དང་བྱ་མོ།། སེམས་ཀྱི་སློབ་འཕེལ་དོ།།
དགའ་བ་རང་གཡུས་དགའ་རུང་།། མི་གཡུས་ལས་ཀྱིས་འཁོར་སོང་།།
བརྗེ་སེམས་ལྷན་པའི་ཆ་རོགས།། ང་ལུ་སློབ་ལོ་གཞན་དཔེ།།

སློབ་ལྷན།

ཀ་ རི་བའི་ལན་གྱི་ནི།

༡. རྒྱུད་ཀྱིས་ བལྟ་བ་ཅིན། ཚོགས་བཅད་ཀྱི་ པའི་ཕྱང་མོ་ འབྲི་མི་/འཐེན་མི་
མི་འདི་ ག་ཏེ་ལུ་འབད་ འོང་ནི་བཟུམ་ཅིག་ མཐོང་མ་མས་ག་?
༢. ཚོགས་བཅད་ཀྱི་ པའི་ནང་ ན་གཞོན་བྱ་དང་བྱ་མོ་ སེམས་ཀྱི་སློབ་འཕེལ་དགོ་མི་
འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྗེན་ཨིནམ་མས་?
༣. ཚོགས་བཅད་ཀྱི་ པ་གིས་ ག་ཅི་སློབ་མས་?

ཁ་ འོག་གི་ མིང་ཚོགས་གི་ དོན་དག་གིས།

༡. གཡུས་བབང་།
༢. རིན་ཅན།

- ༣. རང་དབང་། ༥. ཆགས།
- ༤. ན་གཞོན། ༦. སློབ་
- ༧. འཁོར། ༨. ལྷོ་རོགས།

ག. སློབ་གྲྭ། ལྷོ་ར། ཆ་རོགས། སློབ་དཔོན་ཚུ་ལུ་ གཞི་བཞག་སྟེ་ ཅུང་མོ་བྲིས།

ང. འོག་གི་ ཅུང་མོ་ལུ་ དཔེ་བལྟ་སྟེ་ བཟུམ།
 དགའ་བའི་སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ། །འདི་སྤྱི་གཉིས་ལུ་མན་པའི།
 ཡོན་ཏན་ལེགས་ཤོམ་སྤངས་སྟེ། །ཕམ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལུ་གོ།
 དག་བའི་ལུ་ར་ནང་ལུ། །མཛེས་པའི་མེ་ཏོག་ཤར་ལུ་ག།
 བདག་འཛིན་ལེགས་ཤོམ་འབད་དེ། །དཀོན་མཚོག་གསུམ་ལུ་སྤུལ་གོ།

༣. ལྷོ་ར་ཅེད་མོ།

གཞན་གྱི་ གསལ་བཤད་ཚུ་བལྟ་སྟེ་ རྫོང་དོན་ཉམ་མོ་ཚུ་གསལ་ནི་དང་ གསལ་བཤད་ནང་ ལྷོ་ར་མ་གཅི་ར་འདུག་གམ་? གསལ་བཤད་ གྱི་དོན་ཚུ་འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རང་གིས་གསལ་བཤད་ཅེ་ གཏང་ཚུ་གསལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

༩ ད་རིས་ འོ་གསལ་གྱི་ ཉེན་མ་འདི་ལུ་ སློབ་སྟོན་ ལྷོ་ར་ཅེད་འབྲུག་ ལས་རིམ་འདི་ནང་ འབྲུག་གནང་མི་ གཡུས་ཁ་གི་ ཕམ་ཀྲམ་ཤོམ་ཚུ་དང་ ཉེམ་ཉེ་འཁོར་ཚུ་ ག་ར་ལུ་ སྤྱ་གཞུགས་བབང་མོ་དང་ འབྲུག་པ་ལེགས་སོ་ཡོད་ ཟེར་ལྷོ་ནི་ཨིན།

ད་རིས་ འོ་གསལ་ར་དགའ་སྟོན་དང་འབྲེལ་ ར་བཅས་སློབ་གྲྭའི་ ན་གཞོན་བུ་ཚུ་ མཉམ་ཚུབ་གྱི་ཐོག་ལས་ ལྷོ་ར་ཅེད་འབྲུག་ ལས་རིམ་ཅིག་ འགོ་འདྲན་འབབ་ཨིན། དེ་སྟེ་ འགོ་འདྲན་ འབབ་དགོ་མི་འདི། དང་པ། འོ་གསལ་ར་སྐབས་ལུ་ ར་བཅས་རའི་ ཕམ་དང་ཉེ་འཁོར་ཚུ་ འཛེམས་ཏེ་ སློབ་སྟོན་གྱི་དོན་ལུ་དང་། གཉིས་པ། ར་བཅས་རའི་གཡུས་ཁར་ ཅེད་སློབ་ཡོད་པའི་ ལྷོ་རའི་ ཅེད་མོ་ ཡར་འགྲུག་གཏང་ནི་དོན་ལུ་ ཨིན། ཟེར་ལྷོ་ནི་ཨིན།

མཇུག་ར་ ད་རིས་ ལྷོ་ར་ ལྷོ་ར་ཅེད་འབྲུག་པར་ འབྲུག་མི་ཚུ་ལུ་ སློབ་སྟོན་ འབྲུང་འོང་མཚོ་བའི་ རེ་བ་ སློབ་ཡོད། ཟེར་ལྷོ་ནི་ ཨིན། བཀའ་འདྲིན་ཆེ།

སློབ་ལྟ།

༡. གསལ་བཤད་ གཏང་མི་ ག་ཨིན་པས་?

- ༢. གསལ་བཤད་ འདི་ནང་ གོ་ཤིང་ ག་དེ་སླེ་འདུག་? རིམ་པ་འབད་ གིས།
- ༣. ཅེད་རིགས་ཀྱི་དུས་སྟོན་ལུ་ ཞབས་ཁའི་ལས་རིམ་ ལྷན་ཁུ་འབད་ནི་གི་དོན་ལུ་ གསལ་ བཤད་ཅིག་བཟོ།
 - ག་ཅི།
 - ག་ཅི་འབད།
 - ག་ཅི་གི་དོན་ལུ།
- ༤. སློབ་སྐྱོན་ འབྲེལ་སྟོན་ནི་གི་ ལས་རིམ་ཅིག་ བཟོ།

༤. ལྷན་ཁུ་གཉིས་ཀྱི་འཛིགས་སྒྲུང་།

སྒྲུང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་གི་སྟེབ་དང་ དོན་ཚན་ཚུ་ཤེས་ནི་དང་ སྒྲུང་གི་ཁྱད་རྣམ་ཚུ་ཉ་གོ་
 སྟེ་ གཏང་ཚུགས་ནི་དང་ འདི་ལུ་བཞི་བཞག་སྟེ་ རང་གིས་འབད་སྒྲུང་གསལ་བཤད་ ལྷན་ཁུ་འབྲེལ་སྟོན་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

༥ ཉེ་མ་ ལུ་གཟུང་ལུ་ལེགས་དང་། ང་ གཡུས་པ་ལྷན་ཅན་ལུ་ འགྲོ་བའི་ལམ་ཁར་ བྱག་དང་འོང་ཚུ་ ག་ནི་བསྐྱོམ་ཅིག་
 ཡོད་མི་འདི་ བརྒྱུ་ཉེ་འགྲོམ་ད། ཉེན་མར་ཡང་། མིག་གིས་མ་མཐོང་པའི་ ཉགས་ཚལ་སྟོམ་ གནག་དུང་དུང་ འདྲོག་སི་སི་
 ཅིག་ནང་ལས་མར་སོང་ཡི། ཉགས་ཚལ་དེ་ནང་ལས་ འགྲོ་བའི་བསྐྱར་ ང་བཅས་སྐྱོན་ཆ་གཉིས་ཀྱི་ མིག་ཏོ་ཁར་ ཐག་རིང་ས་
 ལས་ མི་གཅིག་འོང་སར་མཐོང་སྟེ།

ང་བཅས་ གཉིས་ཀྱི་མནོ་བསམ་ལུ་ མི་གཅིག་འོང་དེས། ཟེར་ སེམས་དགའ་སྟེ་འགྲོམ་ད། མི་འདི་ སློ་ལོགས་ཁར་ ལྷོད་ཅི་སྟོང་
 ཅི་ གཟུགས་ཡང་ སློམ་སྐྱོམ་སྐྱོམ་སྐྱོམ་དང་། གདོང་ཡང་གནག་སྐྱེ་ཅིག་འབད། མིག་ཏོ་དམར་ཚོག་ཚོ་ གཟུགས་ག་ར་ སྐྱེ་གིས་
 གང་སྟེ་ འདྲོག་སི་སི་འབད་མཐོང་ཅི། དེ་ལས་ ང་བཅས་སྐྱོན་ཆ་གཉིས་ འདྲོགས་པའི་ཤུགས་ཀྱིས་ ལྷིད་ཐག་འདར་ ལྷུ་ཡང་
 གནས་ཁར་ཟེར་ དོན་ཉིང་ཡང་ ཐོན་འགྲོ་སག་ས་འབད་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ བཤེད་དེ་སྟོང་ཅི།

དེམ་ཅིག་གི་བར་ན་ མི་འདི་གིས་ ང་བཅས་གཉིས་འགྲིམས་ མཚོངས་འོངས་ལས། ང་བཅས་གཉིས་ འདྲོགས་པའི་ཤུགས་
 ཀྱིས། ང་གིས་ ལུ་གཟུང་ལུ་བཤེད། ལུ་གཟུང་གིས་ ང་ལུ་བཤེད་སྟེ། ད་འབད་ན་ ཤིམ་ ཟེར་རུང་། དེམ་ཅིག་ར་ འོང་ནི་ཨིན་པས།
 ལྷུགས་དང་རེ་ས་ གཞན་ག་ལུ་ཡང་མེད་ དཀོན་མཚོག་གསུམ་ ཁྱོད་ར་ཨིན་ མནོ་སྟེ་ སེམས་ཀྱི་གདོང་ལས་ར་ དཀོན་མཚོག་
 གསུམ་ར་མཚུན་ནོ། ཟེར་ གསོལ་མ་བཏབ་སྟེ་ ལྷན་ཁུ་འབྲེལ་སྟོན་ལུ་ ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་བལྟ་བའི་བསྐྱར་ མི་
 འདི་ གར་སོང་གུ་སོང་མེད་པར་ ཡལ་སོ་ལུག།

དེ་ལས་ གནས་ཡང་བསྐྱོད་ལམ་ཅིག་ ཡང་སོང་ལས། ང་བཅས་ སྤྱན་གཉིས་ཡང་ མཁྱེན་པ་མཁྱེན་པ་སོང་སྟེ་ གཡུས་
 བསྐྱོད་ལུ་ལྷོད་པ་ད། ལམ་དང་ལམ་གིས་ རྒྱུན་གཉིས་ ད་ལྟོ་ཚུན་ཚོད་ ག་ཅི་འབད་ ལུས་སོང་སྟེ་? གདོད་ཡང་ཤོར། བཟོ་
 ཡང་འདྲོགས་འདྲོགས་བཟུམ་འབད་ ག་ཅི་འབད་དཔ་སྟེ་? ཟེར་དྲིཛ་ད། ང་བཅས་གཉིས་ཆ་ར་ སོམ་ཐལ་ཐལ་འབད་ ལན་སྟེ་
 རིའི་ རང་དབང་ཡང་མེད་པ་ཐལ་ཏེ་ ལ་ལས་ ལམ་ལམ་འདྲེ། ཟེར་སྟེ་ཅིག་ རྒྱུ་གྱི་སྤྱད་ན་ར་ ལྷ་མཚན་བཏང་ འགྲེལ་སོ་
 ཡི་གོ།

སློབ་ལྟུ།

- ཀ་ ཚོག་མཚོད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ མིང་ཚོག་གི་འགྲེལ་བཤད་ རྒྱབ་ནི།
 དཔེར་ན། ༡. རུ་གཟུང་། རང་ལས་ རྒྱུང་བའི་ སྤྱན་ཆ་མོ།
 ༢. འདྲོགས། ༣. ལྷག། ༤. རོང་། ༥. བཟུམ།
 ༦. ཐག་རིང་། ༧. སེམས་གྱི་གདོད་། ༨. བཟུམ།

ཁ་ དྲི་བའི་ལན་ བློ་ནི།

༡. མཚུག་གི་ དོན་མཚམས་འདི་ ག་ཅིའི་སྐོར་ལས་ཨིན་པས་གོ་?
༢. སྤྱན་ཆ་གཉིས་ འདྲོགས་ཏེ་ དཀོན་མཚོག་ལུ་ གསོལ་མ་བཏབ་དགོཔ་ འཐོན་
 མི་འདི་ དོན་མཚམས་ ག་ཅི་འདྲང་ལས་ འཐོན་མ་མས་གོ་?
༣. གཡུས་ བསྐྱོད་གྱི་ ལམ་གྱི་གནས་སྟངས་འདི་ ག་ཅི་བཟུམ་ཅིག་འདུག་?
༤. དཀོན་མཚོག་ལུ་ གསོལ་མ་བཏབ་ནི་འདི་ འདྲེ་དང་འཕྱད་པ་ རྒྱུང་མ་གཅིག་
 བཟུམ་ མཐོང་མ་མས་ག་? བསམ་འཆར་བཀོད།
༥. འདྲེ་དང་ འཕྱད་པ་ཅིན་ རྩོད་གྱི་བཟོ་རྩམ་ ག་ཅི་བཟུམ་ལུ་ འགྱུར་ནི་མས་གོ་?
 འཆར་སྤྱད་བྲིས།

ག་ མིང་ཚོག་གི་ འགྲེལ་མིང་བྲིས།

- ༡ ཐོན། ༢ གང་། ༣ སྟོན། ༤ ལེ་ག།
 ༥ སྟོལ་གསལ་ལར། ༦ བཤེད།

སློབ་ཚན་ 2 པ། རྗེ་དོན། མཉམ་འབྲེལ།

མཉམ་འབྲེལ་འདི་ སེམས་ཀྱིས་མཛོད་ཤིང་ཞི་དུང་ ལུ་རུབ་འབད་ནི་གཉིས་ཆ་ར་ཨིན། དེ་ཚུ་ ཉམ་ར་འབད་རུང་ ལག་ཚུམ་ལས།
སྐབས་འདི་ནང་ལུ་ དང་པ་རང་གི་ བཅ་དང་མཉམ་འབྲེལ་འབད་ནི། དེ་ཡང་ བཅ་འབྲེལ་པ་རུང་ཀུ་ཅིག་དང་ ཟ་འབྲུང་གི་ དཀའ་
ངལ་ཚུ་ཡོད་པ་ཅིན་ སློབ་སླུག་ཚུ་གིས་ དེ་དང་བསྐྱུན་པའི་ མཛོད་བསམ་གཏང་ཤེས་པ་འབད་དེ་ དགོ་ནི་བཅའ་ནི་ཚུ་ ལེ་ཤ་སྐྱབ་སྟེ་
བཅ་ནང་དོག་བཅུག་ནི་མི་འོང་། དེ་ལས་ བཅ་ལུ་འབད་ མ་ཚར་བའི་ལུ་ཡོད་དེ། རང་གིས་མཉམ་རུབ་ འབད་ཚུགས་པ་རེ་ཡོད་
མི་ཚུ་ལུ་ ལུ་རུབ་འབད་དགོ་པའི་ སྐྱོར་ལས་ཨིན།

དེ་བཅུ་མ་འབད་ སློབ་གྲུའི་ནང་སྟོན་པ་ད་ རྒྱགས་སྟེ་དང་ སྤེ་ཚན་གྱི་ལུ་ནང་མཉམ་རུབ་ སློབ་གྲུའི་ཆ་རོགས་དང་ སློབ་དཔོན་གྱི་
ལུ་ལུ་མཉམ་རུབ་ གྱིམ་ཚང་ཚུ་ལུ། དཔེར་ན། གྱིམ་ཚང་གི་ ལུང་ལུ་རྒྱབ་ནི་ལ་སོགས་པ་ནང་ མཉམ་རུབ་འབད་ནི་འོས་ལས་
དགོས་པ་དང་ཡན་པ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་འོས་ སྟོན་བྱིན་དགོས་ཚུ་ཨིན།

1. རྩ་མགྲིན་དོན་རྗེ་དང་པར་ཚོ་རིང་།

ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ འབྲི་ཚུམ་འདི་ལྷག་སྟེ་ བོ་དོན་ཚུ་ལེན་ནི་དང་ འདི་གི་ལྷན་རྒྱུ་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད། མིང་ཚིག་ལུ་ལག་ཚུ་ རོས་
འཛིན་འབད་དེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ འབྲི་ཚུམ་རེ་གི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

3 བུཚ་དང་ བུམོ་ཚུ་ དམར་སེར་ཚོས་གཞི་ཅན་གྱི་ བོ་དང་དཀྱིར་ཚུ་སྟོན་ཏེ་ སློབ་གྲུ་ནང་འགྲོ་མི་ སློབ་སླུག་ཚུ་གི་
སླུག་ལུ་ ཁོང་བུཚ་རུང་ཀུ་གཉིས་པོ་འདི་ གཞན་ག་དང་ཡང་མ་འདུམ་ སོ་སོ་ཅིག་འབད་ མཐོང་མ་ཨིན་མ་དང་། ཁོང་དང་ན་ཚོད་
འདུན་འབད་མི་ བུཚ་དང་བུམོ་ཚུ་ ཅེད་མོ་ཅེས་ཏེ་ གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ ཡར་འབྲེན་མར་འབྲེན་འབད་མ་དང་ ཁོང་གཉིས་
ཡང་ སློབ་ཆེ་སྟེ་ བལྟ་སྟོན་དོ་ཡོད་པ་མས།

སྐྱེ་ལོ་ ༡༠ ལང་མི་ རྩ་མགྲིན་དོན་རྗེ་དང་ སྐྱེ་ལོ་ ༥ འབད་མི་ པར་ཚོ་རིང་དེ་ དབང་པོ་སྟོབས་གྲུབ་མེད་མི་ ཨ་ལོ་ཨིན་མ་དང་། ཁོང་
གཉིས་བདུན་སྟག་འདི་ནང་ སློབ་གྲུ་ལོག་སློབ་ཕྱིམ་ད་ སློབ་གྲུ་འབྲིང་མའི་ནང་ འགོ་དང་པ་འཇུག་ཡོད་པ་ཨིན་པས།

ཁོང་གཉིས་ཆ་ར་ འཁར་མ་བཅུགས་ཏེ་ མ་འགྲོ་བ་ཅིན་ ལས་འགྲོ་མི་ཚུགས་པའི་ཁར་ རྩ་མགྲིན་དོན་རྗེ་ བཅ་ལ་བྱུལ་སོ་པའི་
བུཚ་ཨིན་མ་ལས། བདག་འཛིན་འབྲེལ་མི་མེད་པར། གཞུགས་ཕྱིད་ཀ་ བརྒྱུད་སྐྱུམ་འབད་མ་བདུབ་ ཐལ་སོཔ་ཨིན་པས། རྩ་
མགྲིན་དེ་ སྐྱུན་ཁང་ནང་ འབག་བཀའ་ལམ་ད་ རུང་འཚོ་ཚུ་གིས་ སྐྱུན་བཅོས་འབད་ནི་ལུ་ འབྲིས་སོ་ཏུག། ཟེར་སྐྱབ་སྟེ་ ཨང་རྒྱས་
དང་གཅིག་ཁར་བཞག་པ་ཨིན་མ་ལས། ཨང་རྒྱས་དང་ སྐྱུན་ཁང་ནང་གི་ ལས་བྲུང་པ་ཚུ་གིས་ སློབ་གྲུ་ནང་གཏང་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་
པས།

པར་ཚོ་རིང་དེ་ ལྷན་པའི་ནད་གཞི་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ གཞུགས་བརྒྱུ་སྐྱེས་ འབད་མ་བཏུབ་འབད་སྐྱེས་ལས། ཨའི་གིས་ བདག་འཛིན་ འཐབ་དོ་ཡོད་པ་ད། ཁོ་ རྒོ་གསར་སློབ་རིམ་ནང་ དཔེ་ཆ་བཟུམ་མ་ཚོད་ སློབ་གྲྭ་ནང་འབྱོ་ནི་ལུ་ སློབ་སློམ་འདུག། ཟེར་ཨིན་མ་ མས། མ་གཞི་ སློབ་གྲྭའི་ཆ་རོགས་རྩེ་གིས་ ཁོ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་མི་འབད་ནིའི་ ཚ་གྲུང་དུམ་གྲའི་འདུག། ཟེར་བཀོད་ཡོད་རུང་ ཁོ་རའི་སློབ་དཔོན་གྱིས་ བདག་འཛིན་འབད་མ་མས། ཟེར་ པར་ཚོ་རིང་གིས་ ཀུན་གསལ་ལུ་སླབ་ཨིན་པས།

ཁོང་གཉིས་ལུ་ གཞུགས་ཀྱི་ལྷོགས་གྲུབ་མེད་པ་མ་གཏོགས་ རྒོ་སླབ་ནི་ ཚེད་མོ་ཚེད་ནི། ཆ་རོགས་བཟོ་ནི་དང་ གཞུག་དང་འབྲེལ་ བ་འཐབ་ནི་རྩེ་ བུཚ་གཞུག་བཟུམ་འབད་ར་ འབད་རྩེ་གསར་དོ་ཡོད་པ་མས། ད་ལྟོ་ ཁོང་གཉིས་ རྒྱན་ཁང་གི་ མཚོན་ཁྲིམ་ནང་ རྒྱུད་པ་ཨིན་མ་མས། རྒྱན་ཁང་ནང་ལས་ སླབ་དོ་བཟུམ་འབད་བ་ཅིན་ ཁོང་གཉིས་གཞི་རིམ་སློབ་གྲྭ་ལྷན་སྟེ་ སློབ་གྲྭ་གཞུག་ཁར་ གཞུག་སོར་ མ་འབྱོ་རྩེ་ཚོད་ རྒྱན་ཁང་གི་ཁ་བྱུག་ལས་ བདག་འཛིན་འཐབ་ནི་ཨིན། ཟེར་ བཤད་པ་ཨིན་མ་མས།

ཚོད་ལྷན།

༡. རྩེ་མགིན་དོ་རྩེ་དང་། པར་ཚོ་རིང་གི་ གནས་རྩེ་ལུ་སྤྱིར་བཏང་དང་ སོ་སོ་འབད་ཡོད་མི་ གྲིས།

རྩེ་མགིན་དོ་རྩེ་འི་གནས་རྩེ་ལ།

- རྩེ་ལོ་༡༠ པངས་ཡོད་པ།
-

གནས་རྩེ་ལུ་སྤྱིར་བཏང་།

- ལའབམ་བཟུགས་དགོ་མི།
-

པར་ཚོ་རིང་གི་གནས་རྩེ་ལ།

- རྩེ་ལོ་༥ པངས་ཡོད་པ།
-

༢. མིང་ཚིག་རྩེ་ རྩེད་ཚིག་བཟོ།
ལྷོགས་གྲུབ། བདག་འཛིན། འབྲེལ་བ། རྒྱུད་ཀྱི། འདམ་འདྲ། སློབ།

༣. རྩེད་རའི་སློབ་གྲྭའི་ རྒྱུར་ལས་གནས་རྩེ་ལ་ གྲིས།
- ✓ རྩེད་ལག།
 - ✓ བེད་ལོག།
 - ✓ སློབ་གྲྭའི་མིང་།
 - ✓ སློབ་རིམ།
 - ✓ སློབ་དཔོན་རྩེ་ལ།
 - ✓ ལུ་དང་བུ་ལོ།
 - ✓ སློབ་སྟོན་མེན་པའི་ལུ་འབད་མི།
 - ✓ སློབ་གྲྭའི་ མཐའ་འཁོར་གྱི་ བཤད་པ།

༢. གཙམ་སྒྲི།

གསལ་བཤད་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་སྟེ་ ཉ་གོ་ཚུགས་ནི་དང་ གསལ་བཤད་ཀྱི་ཁྱད་རྣམ་ ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ གསལ་བཤད་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་ལུ་བལྟ་སྟེ་ རང་གིས་གསལ་བཤད་ འདི་སྒྲིབ་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལྟོ ད་ལྟོ་སྐབས་ལུ་བཞུགས་མི་ དབུ་འཛིན་གྱིས་དབུ་གཙམ་པའི་ སློབ་དཔོན་ཚུ་དང་ རྒྱུ་ཚུ་ལོགས་གར་ལུ། དང་པ་ར་ ར་གིས་ སྐྱ་གཞུགས་བཟང་པོ། ཟེར་ ལཱ་ནི་དང་ ག་ཅིག་ཁར།

གཙམ་སྒྲི་ བསྟེན་དགོ་པའི་སྐོར་ལས་ ལཱ་བ་ཅིན།

དེ་ཡང་ གཙམ་སྒྲི་འཕྲོད་སྟེན་འདི་ ག་ནི་ལས་ གལ་ཆེས་ལས་བརྟེན་ སློབ་གྲུའི་ཁ་སྐྱབ་ལས་ འགོ་འདྲེན་འཐབ་གནང་མི་ལུ་ ར་ བཅས་སློབ་སྒྲིབ་ཚུ་གི་ ཁ་སྐྱབ་ལས་ཡང་ མཉམ་འབྲེལ་འབད་དེ་ གཙམ་སྒྲི་འཕྲོད་སྟེན་གྱི་དམིགས་དོན་ མཐར་འཁྲུལ་ཚུགས་པ་ འབད་ འབད་དགོ་པ་ཨིན།

དེ་གི་དོན་ལུ་ ར་གིས་ལཱ་བ་ཅིན། དང་པ། རང་གི་གཞུགས་ཁམས་ གཙམ་སྒྲི་གི་དོན་ལུ་ གཞུགས་ཚུ་བཤམ་ཀྱབ་ནི་དང་ བཀའ་ གོ་ལ་ཚུ་ ཚུ་འཇུ་སྟེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་སྟོན་དགོ། གཉིས་པ། རང་སྟོན་སའི་ཉལ་ཁྱིམ་དང་ སློབ་ཁང་ཚུ་ ཁམས་ལོག་སི་སི་ འབད་ མ་བཞག་པར་ རྒྱགས་བདར་རྒྱབ་སྟེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་བཞག་དགོ། གསུམ་པ། རང་སྟོན་སའི་མཐའ་འཁོར་དང་ སློབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ཚུ་ཡང་ རྒྱགས་བདར་རྒྱབ་སྟེ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་བཞག་དགོ།

ར་བཅས་ ཨ་ལོ་རེ་རེ་བཞེན་དུ་གིས་ རྒྱགས་སྒྲིགས་དང་ ཤོག་གུ་ར་དུམ་ གྱིབ་ཤོག་ལ་སོགས་པ་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ཅུང་ ག་སྟོན་ རྟོན་ མ་བཀོ་བར་ རྒྱགས་སྒྲིགས་སྐྱབ་སའི་ རྟོན་ནང་སྐྱབ་ནི་དང་ གཞན་ལུ་ཡང་ དེ་སྟེ་ག་སྟོན་སྟོན་ བཀོ་ནི་མི་འོང་། ཟེར་ ཁ་ བཀོ་ད་བསྐབ་བྱ་བྱིན་དགོ། ཟེར་ ལཱ་ནི་ཨིན།

དེ་འབད་མ་ལས་ ར་བཅས་གར་གིས་ སེམས་དང་མཛོ་བསམ་གཅིག་ཁར་བཏང་། ལགས་གཅིག་ཁར་མཐུན་དེ་ རང་གི་ གཞུགས་ཁམས་དང་ སྟོན་ཁྱིམ་ དེ་ལས་ སློབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ཚུ་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་གོ། ཟེར་ ལཱ་ནི་ཨིན།

བཀའ་རྒྱན་ཚེ།

སྟོན་ལྟུ།

ཀ་ དྲི་བ་གི་ལན་གི་ནི།

༡. རྒྱུད་ཀྱིས་བལྟ་བ་ཅིན་ གཙམ་སྒྲི་ལུ་ ལྷམ་པ་ག་དེ་མ་ཅིག་འདུག་?

- ༢. གཙམ་སྤྲུལ་འབད་ བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཅ་ལ་དགོས་ག་ཅི་ར་འདུག་?
- ༣. ཕྱགས་སྦྱིགས་ ག་ལྟོད་སར་བཀོ་བ་ཅིན་ གནོད་པ་ག་ཅི་ར་ འོང་ནི་མས་གོ་?
- ༤. ཁྱིམ་གཙམ་སྤྲུལ་གི་དོན་ལུ་ སློབ་ཕྱག་ཨ་ལོ་ཚུ་གིས་ བམ་ལུ་ཆ་རོགས་འབད་ཚུགས་པ་ག་ཅི་ར་ཡོད་ག་? ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ དྲིས་ཉེ་བྲིས།

ཁ་ འོག་བཀོད་ཡོད་མི་ མིང་དང་ བྱ་ཚིག་སོ་སོར་ཕྱེས།
 ད་རིས། བཞག་ས། དབུ་འཛིན། སློབ་དཔོན། ཆ་རོགས། སྤྱ་གཞུགས། ལྷ། གཙམ་སྤྲུལ། བསྟེན། དགོ། འགོ་འདྲིན།
 གནང། འཐབ། མཉམ་འབྲེལ། དམིགས་དོན། འབད། ཚུ་ བཤམ། བཀའ་གོ་ལ། ཚུ་འབྲུ། ཉལ་ཁྱིམ། ཁམས་ལོག།
 བཞག། ཕྱགས་བདར། མཐའ་ འཁོར། བཀོ། ལྷག།

- ག་ ཚོག་མཛོད་ལག་ལེན།
- ༡ འོག་གི་ཚོག་ཚུ་འི་ ད་ལྟ་བའི་ཚོག་བྲིས།
 ལྷགས། བཟླ། འབྲུ། བཀའ། འཕྱགས། བསྟེན། བཏང། ཕྱིན། བཟུང།
 - ༢ འོག་གི་ཚོག་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་བྲིས།
 གཞན། གལ་ཆེ། ཁ་བཀོད། རང་གི་ལུས། གཙམ་སྤྲུལ།

ག་ དཔེ་ཆ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷབ་ཟེར་ ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ སྤྱབ་ནི་གི་གསལ་བཤད་ཅིག་བཟོ།

༣. བ་དང་བྲ།

སྲུང་འདི་ ཚོག་མཚམས་ཚུ་ གྲིག་གྲིག་འབད་བཅད་དེ་ ལྷག་ཚུགས་ནི་དང་ འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་གསལ་པ་ཚུ་ རོས་འཛོན་ འབད་དེ་ སྲུང་དང་སྲུགས་ རྫོང་ཚོག་བཟོ་ཚུགས་ནི། རོན་དག་ག་ཅི་ སྲོན་མ་ཡིན་ནེ་? སྲུང་ཅེད་པ་ མཉམ་འབྲེལ་ ཚུགས་གཞི་ ཞི་ བབས་ཚུ་ རོས་འཛོན་འབད་དེ་ སྲུང་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ རང་སྲོལ་གྲིས་ སྲུང་འབྲེལ་སི་སི་མ་འབྲམ་ཚུ་ བྲི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡིན།

༥ ཉེ་མ་ དདུལ་གཞོང་ཟེར་མི་ གཡུམ་ཚོན་སྲོམ་ཅིག་ནང་ ཞལ་ཞོར་བུ་ ཟེར་མི་ཅིག་དང་ ཞལ་ཞུམ་པ་སྲོ་ཟེར་མི་ བཟའ་ཚང་ཅིག་ཡོད་པ་མས། རིང་གཉིས་གཉེན་རྒྱུ་སྟེ་ རོ་རོ་མང་རབས་ཅིག་ཡར་སོ་རུང་། བར་ན་བུ་གཞིས་ཟེར་མ་མེད་པར་ སེམས་མམ་སྟེ་ སྲོད་སྲོད་བར། གཡུམ་ཁའི་ཨ་ཁས་ཅིག་གིས་ དེ་སྲེ་སྲེ་བ་རུག། དབའི་ རྒྱུད་གཉིས་ བུ་གཞིས་དགོལ་ བད་མི་ བ་རི་ཡིན་པ་ཅིན། ཚོས་རྗེ་འབྲུག་པ་ཀུན་ལེགས་ཀྱི་གདན་ས་ རྒྱ་མིད་ལྷ་ཁང་ནང་སོང་ཞིན་ན། གསོལ་མ་བཏབ་སྟེ་ བུ་གི་དོས་ སྲུབ་ལྷ་བ་ཅིན་ དག་འོང་། ཟེར་སྲེ་བ་རུག།

འོང་གཉིས་ རྒྱ་མིད་ལྷ་ཁང་ནང་སོང་སྟེ་ སྲོན་ལམ་བཏབ་སྟེ་ བུ་གི་དོས་སྲུབ་ལྷ་རུག། རྫོང་གཅིག་གི་ཤུལ་ལས་ ཞལ་འདི་ གཞུགས་མ་བདེམ་ཚགས་སྟེ། དེ་ལས་ འོང་གཉིས་ལུ་ ཁས་ཁར་ཕན་ཐོགས་པའི་ བུ་གཞིས་ཅིག་ འབྲུང་ནི་ཡིན་པས། ཟེར་ མཚོ་སྟེ་ སེམས་དགའ་སྟེ་སྲོད་རུག།

རྒྱུ་དགུ་ཚང་སྟེ། ཨ་ལོ་ སྲི་ནི་དུས་ཚོད་རན་མ་ལས། ཞལ་འདི་ ར་རུག་རྒྱུ་སྟེ། ཞག་གསུམ་འཕྱོ་རུང་། ཨ་ལོ་ སྲི་མ་ཚུགས་ པར་ སྲུན་ཁང་ནང་བཀའ་བའི་ཤུལ་ལུ་ བུ་ཚོ་གསལ་རིས་མོ་ཅིག་ སྲི་མ་རུག། ཡིན་རུང་། ཨ་ལོ་འདི་དེ་ དུང་འཚོ་དང་ སྲུན་ གཡོགས་ཚུ་གིས་ མོ་གསལ་རམ་ག་དེ་ཅིག་འབད་རུང་ བཅོམ་བསའ་འབད་མ་ཚུགས་པ་ལས་ ཞལ་འདི་ སེམས་སྲོ་བའི་དང་ལུ་ ལུས་སོ་རུག།

ཨ་ལོ་ མེད་པའི་ཤུལ་ལུ་ བུ་ཚོ་འདི། ཞལ་ འོར་རྒྱུང་གཉིས་གིས་ གཉེས་གཉེས་པའི་མངས་པའི་འབད་ གསོ་སྟེ། ལོ་དུག་ ལངས་ད་ སྲོལ་གྱི་ནང་བཅུགས་ཏེ་ ཡོན་ཏན་ལྷ་བ་བཅུག་རུག། ཨ་ལོ་འདི་ རིག་པ་གཞན་དང་ མ་འབྲམ་ཅིག་ ཡོད་པ་ལས། ཨ་ རྟག་ར་ ཞལ་དང་པ་ཐོན་ཏེ་ར་ སྲོལ་རིམ་བཅུ་གཉིས་པ་ མཐར་བཀའ་ད་རུག།

བུ་ཚོ་འདི་ སྲོལ་རིམ་བཅུ་གཉིས་པ་ མཐར་བཀའ་ཚུགས་ཚུགས་ལུ་ ཞལ་འདི་ འཛིག་རྟེན་པ་ཅིག་འབད་མ་ལས། རིང་ བཟའ་ མ་རུམ་ རྒྱུན་མ་རུམ་པར་ བུ་ལུ་བྱིན། བུ་འདི་གིས་ ཡོན་ཏན་ཅིག་ ག་དེ་སྟེ། མཐར་འཁྱོལ་ཚུགས་ག་? མཚོ་ སེམས་ལུ་སྲུག་ བསྐལ་ འབག་པ་འབག་ས་ར་ མི་ཚོ་ལྷུང་ཀ་བཀའ་རུག།

ལུ་ལས་འབདཝ་ད། བུཛ་འདི་ ལྷིའི་རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ སློབ་སྦྱོང་འབད་ནིའི་ གོ་སྐབས་ཐོབ་ཞིན་མ་ལས་ ལྷོགས་གྲུབ་ཅན་ཅིག་ལུ་
གྱུར་ཏེ་ ཞི་གཡོག་པའི་གྲས་ཁར་འཐོབ་མ་

ཚད། རྒྱལ་ཁབ་ལུ་ རྒྱག་ལྷིང་ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལུ་རྩྭ་གས་མི་ཅིག་ལུ་ གྱུར་སོ་རུག།

དེ་ལས་ ཨེལ་འདི་ཡང་ ལོ་ན་རྒྱས་ཏེ་ ལཱ་འབད་ནིའི་ བྱ་བ་མ་འོངས་ཐལ་མ་ལས། འུ་གིས་ ཨེལ་ལུ་ ལཱ་ཁག་པའི་ལཱ་ཚུ་ འབད་
མ་བཅུག་པར་ ཁོ་རའི་སློ་འདོད་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ དགོན་པར་བཀའ་ དགོས་བཅའམ་ཚུ་ ཅེ་ལ་བསྐྱེགས་ཏེ་བྱིན་ བདུན་སྤྱོད་ཅེ་ནང་
ཚར་རེ་བཟུ་བར་སོང་སྟེ་ རྒྱག་ལུ་མ་ལས་ ཨེལ་ཡང་ སེམས་དགའ་སྟེ། བ་རྒྱས་པ་མཚོ་བུ་གསོ། ཟེར་མི་འདི་ འཛེམ་ཅིག་ར་
ཨིན། ཟེར་ དལ་རངས་ཏེ་སྦྱོང་རུག་གོ།

སློབ་ལྟུ་

ཀ་ ཅི་བའི་ ལན་གྱི་ནི།

༡. གོ་བུ་དང་ རྒྱ་བ་དཔལ་མོ་ལུ་ བུ་གཞིས་འབྱུང་ཐབས་ག་དེ་སྟེ་ སྦྱོན་རུག་?
༢. སྤྱང་འདི་ནང་ གནས་སྤྱངས་ སློ་སི་སི་ཅིག་ ག་ཅི་ནང་ལས་འཐོན་མ་མས་གོ་?
༣. ཨེལ་གིས་ ཨེལ་འདི་ ག་དེ་སྟེ་ བཞག་རུག་?
༤. སྤྱང་འདི་ནང་ ཨེལ་གི་ ལོ་རྒྱུས་ ཚ་ཚོང་གིས་?
༥. **རང་ལུ་དགོ་མི་འདི་ གནང་ཟེར་ བམ་ལུ་མ་སྐྱབ་པའི་ཉེ་མར་ མཚོ་བསམ་གཏང་
དགོས་ག་ཅི་ར་འདུག་གོ་? བསམ་འཆར་གྱིས།**

ཁ་ ཚོག་མཚོན་ལག་ལེན།

༡. ཚོག་མཚོན་ནང་ལས་ མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ དོན་དག་འཚོལ།
རངས། དགོས་བཅའམ། རྒྱག་ལྷིང། འཛིག་རྟེན་པ། མཐར་འཁྲོལ། གསར་
རིས་མོ། ལྷ་ལུག། དོས་གྲུབ། བུ་གཞིས། མང་རབས།
༢. འོག་གི་མིང་ཚུ་ ཚོག་བཟོ།
གཞུགས་མ་བདེམ། རྒྱས་ཁར། བན་ཐོགས། གསོ་ལམ་བཏབ། གསར་རིས་མོ།
མ་རུམ་པར། སློ་འདོད། ལཱ་ཁག།
༣. མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གྱིས།
བྱ་བ། སེམས་དགའ། ག་ཅེས་གཅེས། སློབ་ལྟུ་ མཐར་བཀའ། སློ་འདོད།

ག་ འོག་གི་ རྟོན་ཚན་དང་འཕྲིལ་ཏེ་ རང་གིས་ ག་ཅི་རེ་འབད་ཡི་ག་? དཔྱད་རིག་བཏང་ གི་ནི།

གོ་རིམ་ ༡ པ། རྩོམ་ འོངས་
 ཞིན་མ་ལས་ སློབ་གྲྭ་ནང་
 འཕྲོམ་རན་གྱི་བར་ན་ ག་ཅི་
 རེ་འབད་ནི་ཡོད་ག་? ལ་
 གསལ་གྱིས།

གོ་རིམ་ ༢ པ། རྩོམ་
 རང་ལས་ སློབ་གྲྭ་ནང་
 རྟོན་ཞིན་མ་ལས་ ག་
 ཅི་རེ་འབད་ནི་ ཡོད་
 ག་? གོ་རིམ་འབད་
 གིས།

གོ་རིམ་ ༣ པ། སློབ་
 གྲྭ་ལས་ རྩོམ་ནང་
 རྟོན་ཕྱེ་ ག་ཅི་རེ་
 འབད་ནི་ཡོད་ག་? གོ་
 རིམ་
 འབད་གིས།

ང་ རྒྱང་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ལྷག་ཞིན་མ་ལས། བཅུད་བསྐྱེ་སྟེ་ རྟོན་མཚམས་གཅིག་། གྲུལ་ལ དེ་ཅིག་ནང་གིས།

ཅ་ འོག་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གིས་ རྩོད་ཚིག་བཟོ།
 གསར་རིས་མོ། ལྷན་གཞི་ག། བཅོ་ཐབས། རང་ལྷ། གཅེས་གཅེས་མངས་མངས། ཞུ་རྟག་ར། མཐར་བཀའ། ལུ་ས།
 རྩོད་ཀ། གས་ལར། གྲུ་བ་མ་འོང་། དགོས་བཅའ་མ།

སློབ་ཚན་ ༥ པ། རྫོང་དོན། བདག་འཛིན།

བདག་འཛིན་ཟེར་མི་འདི་ རང་ལུ་ཡོད་པའི་ཅ་ཆས་དང་ སློབ་གྲྭ་ནང་གི་ཅ་ལ་ དེ་ལས་ དམངས་ཀྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་ བདག་འཛིན་འབད་
ནི་དང་ གཅེས་སློང་འབད་ནི་ཚུ་ ལག་ཆེས་ཨིནམ་ སེམས་ཀྱིས་ཤེས་ཚུགས་ནི་དང་ བདག་འཛིན་འབད་ཐངས་ ཤེས་ཚུགས་པ་
བཟོ་ནི་འདི་ཨིན།

དེ་ཡང་ དང་པ་ ཨ་ལོ་ཁོང་ར་གི་ལག་པར་ཡོད་མི་ དཔེ་དེབ་ཚུ་དང་ རང་གི་གཞུགས་ཁར་ཕྱོད་མི་ གོ་དང་དཀྱི་ར་ ལྷམ་དང་
ཨོམ་མོ་ ལག་པར་འབག་མི་ བེག་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མེད་པ་མ་གཏང་བར་ བདག་འཛིན་འབད་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་ འཇམ་
སློང་དང་ བག་ཟོན་འབད་ནི་ དེ་ལས་ སློབ་གྲྭ་ནང་གི་ ཀླད་མི་དང་འཇི་མི་ སློབ་གྲྭའི་སློ་སློག་ ཤེས་སློ་དང་ བྱང་ཤིང་ སློག་རིག་
འཕུལ་ཆ་ལ་སོགས་པ་ དམངས་ཀྱི་ཅ་ཆས་ཚུ་ འཇམ་སློང་དང་ མེད་པ་འགྲོ་མ་བཙུག་པར་ གཟབ་གཟབ་འབད་ བདག་འཛིན་
འབད་ནི་དང་ མེད་པ་འགྲོ་མི་ཚུ་རང་གིས་འབད་ཚུགས་པའི་ བཅོ་ལ་རྒྱབ་ནི་འདི་ཨིན།

དེ་བཟུམ་འབད་ གྱིམ་ནང་གི་ མོང་པ་ཐ་ལི་ལ་སོགས་པ་ ཟ་ཆས་ རྩམ་གཟར་ཅུ་ ལ་སོགས་པ་ཐབ་ཆས་ ལྷུས་རས་ལ་སོགས་པ་
ཕྱོད་ཆས་དང་ ལཱ་རི་དང་ཅེད་ཆས་ ལྷུས་གཞོང་ཆབ་གསལ་ལ་སོགས་པ་ ཉེར་སློང་མ་ལོ་ཆས་ཚུ་དང་ དེ་ལར་ གྱིམ་ནང་དང་
སློབ་གྲྭ་ནང་ གཏེ་འབད་ཅུང་ ཚུ་དང་མེ་དགོས་ད་ སློང་ནི་དང་། སློང་ཚར་ཏེ་ མ་དགོས་ད། ཉམ་ར་འབད་ཅུང་ བར་སློང་དང་
འཕྲོ་བཟུག་མ་གཏང་བར་ སློག་མེ་བསམ་ད་བཞག་ནི་དང་། ཚུ་དུང་བསྐྱམས་བཞག་ནི། དེ་ལས་ དམངས་ཀྱི་ སློག་མེའི་ཀམ་དང་
སློག་ཐག་ ཚུ་དུང་ཚུ་མེད་པ་མ་གཏང་བར་ བདག་འཛིན་འབད་ནི་དང་ ལམ་བདའ་སྟེ་ ཕུགས་སླྱིགས་མ་བཏོག་བར་ གཅོང་སྒྲ་
བདག་འཛིན་འབད་ནིའི་ མཉོ་བསམ་གཏང་ཤེས་པ་དང་ ལག་ལེན་འབབ་ཤེས་པ་ འགྲོ་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

༡. རགས་ཚེལ་གྱི་ཉིན་མ།

འཇི་ཚུམ་གྱི་མོ་དོན་དང་ དབྱེ་བ་ ཚོར་སྣང་ཚུ་ གཞན་དང་མ་འདྲ་བའི་ཁྱད་ཆོས་ཚུ་ ག་དེ་སྤེར་ཡོད་པ་ཨིན་ནེ་ དབྱེ་བ་དབྱེད་དེ་
འཇི་ཚུམ་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ འཇི་ཚུམ་ཐུང་ཀུ་རེ་ མི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་ མིང་ཚོག་ཚུ་ ཐུབ་དང་སྒྲུགས་ ཤེས་ཚུགས་ནི་གི་
དོན་ལུ་ཨིན།

༢ ལོ་ནམ་ཤར་ར་ སྤྱི་ཟླ་༦ པའི་ཚེས་༢ ལུ་ རྒྱལ་ཡོངས་སློབ་གྲྭ་སོ་སོའི་ནང་ལུ་ རགས་ཚེལ་གྱི་ཉིན་མ་ ཕྱིས་སྤུང་
ཞུམ་ཨིན། དེ་གི་སྐབས་ལུ་ འབྲུག་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་རྒྱལ་ཡོངས་ སློབ་གྲྭ་གར་གི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཤིང་ལྷམ་པ་མ་འདྲམ་ ལེ་ཤ་
བཙུགས་ནི་ཡོད། ཤིང་འདི་ཚུ་ཡང་ ཅན་དན་ རྟོང་ཕུ་ རྟུར་གོ་ཤིང་ཚུ་ཨིན།

ཤིང་དེ་ཚུ་བཙུགས་པ་ད་ལུ་ བཙུགས་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་ཚུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་དགོས་ཨིན། ཤིང་དེ་ཚུ་ ཤི་མ་བཙུག་
པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གསོ་དགོས་ཅིན། དང་པ་ར། ས་དོང་ མིའི་གང་ ལྷག་པ་ཅིག་ བརྟོ། དེ་ནང་ ས་བཙུད་ཡོད་པའི་ ས་
འཇམ་ཏྲོང་ཏྲོ་ ཨ་ཙོ་ཅིག་སྒྲུགས། ཤིང་གི་ ལྷང་མ་འདི་ ཐང་ཏེ་བཙུགས་ ལུད་སྒྲུགས། དེ་གི་ལྷག་ལུ་ ས་སྒྲུགས་ཞིན་མ་ལས་

ཤིང་གི་ལྷུང་མ་གི་ མཐའ་མ་བདེ་ལྟེ་ ས་གིས་ལེགས་ཤོམ་འབད་སྤྱར་ཏེ་ ཞིབ་བཞག་དགོ། ཤིང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ར་བ་རྒྱབ་
དགོཔ་མ་ཚད། ཤིང་གསོ་སྦྱོང་དང་ སློམ་འགྲོ་ཞིའི་དོན་ལུ་ རྩོམ་ཕྱི་ཚུ་ཨ་ཉག་ར་ རྩུམ་ཚད་པར་སྤྱུག་དགོ། བདུན་ཕྱག་དག་པ་
ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ ལྷ་སྐྱེ་མི་རྩུ་འབལ་ཏེ་ གཡུར་མ་རྒྱབ་དགོཔ་ཨིན།

ཤིང་ བཅུགས་རྩུགས་པ་ཅིན། སློབ་གྲུའི་མཐའ་འཁོར་ འཇའ་ཆེ་ཆེ་མཐོང་ནི་དང་ རྒྱང་མ་ཡང་བཀག་རྩུགས། དེ་མ་ཚད་ ཤིང་
གི་འདཔ་མ་དེ་གིས་ སློབ་གྲུའི་ཚོད་སྤེལ་ལུ་ ལུད་འབད་ཡང་ སྤྱུག་བཏུབ་པའི་ བན་པ་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན་ནོ།

སྦྱོང་ལཱ།

ཀ། རྩོམ་འཛིན་དེ་ནི།

༡. རྒྱལ་ཡོངས་ ཤིང་བཅུགས་ཞིའི་ ཉིན་མ་འདི་ ཉན་སློེ་
༢. དེ་བསྐྱར་ ཤིང་ག་ཅི་ར་ བཅུགས་པ་སློེ་
༣. ཤིང་བཅུགས་པ་ད། ག་ཅི་ར་ འབད་དགོཔ་འདུག་གོ་
༤. འགྲི་རྩུམ་གྱི་ གོ་རིམ་ག་དེ་སྤེལ་ བསྐྱེགས་ལུག་ག་? རིམ་པ་གིས།
༥. **ཤིང་བཅུགས་པ་ཅིན་ བན་ཐོགས་ག་ཅི་ར་ཡོད་པ་སློེ་**

ཁ། རྩོད་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ ཤིང་དང། ཚོད་སྤེལ་རྩུ་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ བཅུགས་ཐངས་ ག་དེ་སྤེལ་མཐོང་ཡི་ག་?
བཤད་པ་ཅིག་གིས།

ག། འོག་གི་ ཡིག་རྒྱགས་ལས་ བྱ་ཚོག་དང་ མིང་རྩུ་ བྱི་སེལ་རྒྱབ་སྤྱེ། ཚོག་མཚོད་ལུ་བལྟ་སྤེ་ དོན་དག་གིས།

ཤིང་དེ་རྩུ་བཅུགས་པ་ད་ལུ་ བཅུགས་ཐངས་ཀྱི་ཐབས་ལམ་རྩུ་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ ཤེས་དགོཔ་ཨིན། ཤིང་
དེ་རྩུ་ ཤིམ་བཅུག་པར་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ གསོ་དགོཔ་ཅིན། དང་པ་ར། ས་དོང་ གི་ཉི་གར་ ལྷག་པ་ཅིག་
བཀོ། དེ་ནང་ ས་བཅུད་ཡོད་པའི་ ས་འཇའ་ཉོང་ཉོ་ ཨ་ཙོ་ཅིག་སྤྱུགས། ཤིང་གི་ ལྷུང་མ་འདི་ ཐང་ཏེ་
བཅུགས་ ལུད་རྒྱགས། དེ་གི་རྒྱག་ལུ་ ས་སྤྱུགས་ཞིན་མ་ལས་ ཤིང་གི་ལྷུང་མ་གི་ མཐའ་མ་བདེ་ལྟེ་ ས་
གིས་ལེགས་ཤོམ་འབད་སྤྱར་ཏེ་ ཞིབ་བཞག་དགོ། ཤིང་གི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ར་བ་རྒྱབ་དགོཔ་མ་ཚད། ཤིང་
གསོ་སྦྱོང་དང་ སློམ་འགྲོ་ཞིའི་དོན་ལུ་ རྩོམ་ཕྱི་ཚུ་ཨ་ཉག་ར་ རྩུམ་ཚད་པར་སྤྱུག་དགོ། བདུན་ཕྱག་དག་པ་
ཅིག་གི་རྒྱབ་ལས་ ལྷ་སྐྱེ་མི་རྩུ་འབལ་ཏེ་ གཡུར་མ་རྒྱབ་དགོཔ་ཨིན།

2. ང་བཅས་རའི་སློབ་གྲྭ།

འགྲིལ་འདི་ནང་ལུ་ཡོད་པའི་མིང་ཚོགས་གི་སློབ་དང་། ག་ཅི་གི་གྲས་སུ་ཚུད་པ་ཡིན་ནེ་? རང་གི་མཚན་དོན་དང་། ཚོར་སྣང་ཚུ་ འགྲིལ་འདི་ འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ་ བློ་རྒྱུ་ལུ་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

སློབ་གྲྭ་འདི་ ང་བཅས་ལུ་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ཀྱི་ འགྲིལ་གི་ཡོན་ཏན་དང་། ཡོན་ཏན་གཞན་ཚུ་ འཕོབ་ས་ཅིག་ཡིན། སློབ་གྲྭ་འདི་ ང་བཅས་ཀྱིས་ རང་སྲོད་སའི་ཁྱིམ་བཟུམ་འབད་ར་ མཚན་བསམ་གཏང་དགོ།

ང་བཅས་ར་གིས་ བཟོ་དགོ་པ་ཅིན་ ཐང་ཀང་ཁྲི་གཅིག་ཡང་ བཟོ་མི་ཚུ་གས། བཟོ་ཚུ་གས་རུང་ ཅ་ལ་ཚུ་ ཚང་ཚུ་གས་པར་ ལུ་ ལག་ཡོད། རང་གི་ཁྱིམ་དང་ ཁྱིམ་ནང་གི་ཅ་ལ་ཚུ་ལུ་ཐང་ས་དོ་བཟུམ། གཞུང་གིས་བཟོ་གནང་མི་ སློབ་གྲྭའི་སློབ་གྲྭ་གི་ཤེལ་ཚུ་ དཀྱུ་མས་འགོ་ནི་མི་འོང་། དེ་མ་ཚད་ འགྲིལ་དང་ཀང་ཁྲི་ སྲོད་ཁྲི་ བང་སློབ་ལ་སོགས་པའི་ འཛིན་ཆས་དང་ཅ་ཆས་ཚུ་ བར་ཚུར་ འབག་བཀལ་མཇུག་ ཆག་ནི་འདྲི་ལ་ཡོད། ཐར་ཚུར་བཀལ་བའི་སྐབས་ ག་དེ་དག་དུག་ དུག་མཚན་དགོ།

རང་གི་ཁྱིམ་ནང་ ཕྱི་ནང་གཉིས་ཆར་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ བཞག་ནི་གི་དོན་ལུ་ བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ བཞག་དོ་བཟུམ། ང་ བཅས་རའི་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ཡང་ ག་ཅི་ར་འབད་རུང་ རང་གིས་བཟུམ་པའི་ ཤིང་འབྲས་ཚུ་གི་ བགས་ཀོ་དང་ ཞལ་སྐྱུག་ ཤོག་ ཀྱང་ལཱ་ལོ་ཚུ་ སློབ་གྲྭའི་མཐའ་འཁོར་ལུ་ ག་མཚན་སར་མ་བཀོ་བར་ ཕྱགས་སྒྲིགས་སྐྱུག་སའི་ སློབ་ནང་བཀོ་སྟེ་ ཕྱགས་ སྒྲིགས་ཀྱི་དོན་ཚུ་ཡང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་བདག་འཛིན་འཐབ་དགོ། དེ་ལས་ རང་གི་སློབ་རྒྱུ་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ སློབ་ཁང་དང་ཚུང་ ཐང་ དེ་ལས་ གསལ་སྲོད་ཚུ་ཡང་ ཕྱགས་བདར་ ཉིང་སངས་ས་འབད་ རྒྱུ་སྟེ་ བཞག་དགོ། དེ་མ་ཚད་ ས་སྲོད་མ་ཚུ་ནང་ མི་ ཏོག་ལཱ་ར་བཟོ་སྟེ་ མི་ཏོག་ལཱ་པ་ མ་འདྲམ་ཚུ་བཟོ་གས་ཏེ་ གསལ་སྲོད་འབད་བཅིན་ སློབ་གྲྭའི་ཁྱིམ་ རྒྱུ་མ་ཅིག་ཡིན་རུང་ འཇའ་ཚེ་ཚེ་མཐོང་མ་ཡིན།

དེ་ལུ་བཟོན་ དབྱེ་གཏམ་ལུ་ཡང་། དག་འཇུག་རང་གིས་བཟོ་ན་ག་བཟོ། ཟེར་དོ་བཟུམ་ ང་བཅས་རའི་སློབ་གྲྭ་འདི་ འཇའ་ཚེ་ཚེ་ ཉིང་ སངས་ས་འབད་ བདག་འཛིན་འཐབ་སྟེ་ བཞག་པ་ཅིན། རང་ན་སྲོད་མི་ རང་སེམས་དག་འབ་ལུ་ ཕྱི་ལས་ལྷ་མི་ཚུ་ལུ་ཡང་ སེམས་ཤོར་ཚུགས་པ་ཅིག་དང་ སྲོད་དགོ་མཚན་སི་སི་འབད་ བཟོ་བཞག་དགོ་པ་ཡིན་ནོ།

སློབ་ལྟ།

1. སློབ་གྲྭ་ནང་ལས་ འཕོབ་ཚུ་གས་པའི་ ཅ་ལ་གི་མིང་། ༡༥ གྲིས།
2. གསལ་སྲོད་ རྒྱུ་དུག་ དབྱེ་གཏམ། འཇའ་ཚེ་ཚེ། ཕྱགས་བདར། ཚུ་གི་ དོན་དག་གྲིས།
3. སློབ་སྐྱུག་གི་དོན་ལུ་ ང་བཅས་ཀྱི་ལ་སྐྱུག་ལས་ འབད་དགོ་པ་ ག་ཅི་ར་འདུག་གོ་? ཐོ་བཀོད།
4. ལེགས་ཤོམ་འབད་ བཞག་དགོ་པའི་ ས་ཤོ་ག་ཏེ་ར་ཡིན་པས་གོ་? ཐོ་བཀོད།
5. མི་ཏོག་ལཱ་ར་ཅིག་ བཟོ་བཅིན། བཟོ་ཐངས་ བོ་རིམ་བཟོ།
6. སྤང་འདི་ནང་ དོན་མཚན་མ་ལ་ འདུག། དོན་མཚན་ རེ་རེ་གིས་ དོན་དག་ག་ཅི་སློབ་མས་ག་? རེ་རེ་བཞིན་གྲིས།

༢. སློབ་ལྷན་གྱི་ཚུལ་བཤམ་པ་དང་འཛིན་འབད་ནི་དོན་ལུ་ སློབ་ཀྱིས་ འགན་ཁག་ག་ཅི་ར་ འབག་དགོཔ་འདུག་གོ་?

༣. རམ་ཁྲི།

ཅུང་མོ་གི་འཕེན་ཐངས་གདངས་དང་ ཚོགས་བཅད་ཚུ་ ལྷག་ཐངས་ ཀུན་གསལ་དང་ ཏུ་དེབ་གཞན་མི་ཚུ་ ལེ་ག་ལྷག་ཞིན་མ་ལས་ རང་གིས་ཚུམ་སློག་ འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལ་ལས་སླབ་པའི་ཉན་གཏམ།། གཞན་སེམས་དགའ་བའི་མེ་ཉླ།། དགའ་དང་མཐུན་པའི་དང་ལས།། ཐ་དང་དམ་ཚོག་བརྟན་སོང་།།
རམ་ཁྲི་བྱུར་གྱི་ཏུས་ལུ།། སློབ་ཉ་གང་ཡང་སླེས་སོང་།། སློབ་ཚད་ཞལ་ལ་མ་མཚོད།། རམ་ཞིག་ཏུག་དང་འཕྲད་ཡོང་།།
ཅ་ལ་ལྷ་བཟུམ་ཡོད་ན།། བདག་པོ་འདྲི་བཟུམ་འབད་དགོ།། དེ་མིན་དགོ་པའི་ཏུས་ལུ།། བན་ཐོགས་མེད་པ་ཐག་ཚོད།།
དཔལ་འབྱོར་འོངས་སློབ་སྐལ་བ།། འཕྲོབ་ད་འཕྲོ་བརྟུག་མ་གཏང་།། མི་ཚོ་གང་གི་རིང་ལུ།། བོ་སྐབས་གཅིག་ལས་མི་འོང་།།

སློབ་ལུ།

༡. འོག་གི་ གནད་དོན་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ ཅུང་མོ་གི་ ཚོགས་བཅད་འབད་བྱིས།

༡. སློབ་ལྷན་དགའ་
དཔེ་ཆ་སློབ་དཔོན་གྱིས་སྟོན་མ་མས།
བཟུང་ནི་དེ་ བཞེས་སློབ་གཞུང་ལས་
གནང་མ་མས།

༢. སློབ་མ་གཞུང་ལས་གནང་མ་
མས།
དགའ་བའི་ཆ་ཚོགས་བཅད་དང་བྱམོ་
ཡོད།
ལུས་སེམས་སློབ་པའི་སློབ་ལྷན།

༣. དགའ་བའི་ ཅུང་ཐང་ཡོད།
མེ་ཉླ་ལྷུང་ར་ལེ་ག་ཡོད།
མེ་ཉླ་ཤར་ཉེ་ཡོད།
དགོན་མཚོག་ལུ་སྤུལ་མ་ཨིན།།

༢. འོག་གི་ ཚིག་མཚན་གཉིས་ཀྱི་ བརྒྱད་དོན་ བྲིས།

- ཀ་ ནམ་ཚུ་བྱུང་གྱི་དུས་ལུ། སླེ་ཏ་གང་ཡང་སླེས་སོང་།།
སླེ་ཚད་ཞལ་ལ་མ་མཚོད།། ནམ་ཞིག་དུག་དང་འབྲེད་ཡོང་།།
- ཁ་ དཔལ་འབྱོར་འོངས་སྤྱོད་སྐལ་བ།། འཕྲོ་བ་ད་འཕྲོ་བརྒྱུག་མ་གཏང་།།
མི་ཚེ་གང་གི་རིང་ལུ།། གོ་སྐབས་གཅིག་ལས་མི་འོང་།།

༣. སྤྱིད་པའི་བཟའ་ཚང་།

སྤྱིད་གི་ཚོད་དོན་དང་། སྤྱིད་ནང་གི་འབྲུང་རིམ་ཚུ་ སྤྱིད་ཚུད་ཚུ་གི་ བྱ་སྤྱོད་ཚུ་ ག་དེ་སླེ་ཡོད་པ་ཡིན་ནུ་ ཉམས་དང་ཚོར་སྤྱིད་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

༣ གཡུམ་བུ་གིས་སྤྱིད་ ཟེར་ས་ལུ་ བྱིམ་ཅིག་ནང་ ཨ་ཞེམ་པད་སྤྱོད་དང་། ཏུ་གཟུང་ ཚོད་བང་ ཟེར་མི་ཅིག་སྤྱོད་ ཏུག། ཚོད་བང་ལོ་༢༠ ལངས་ད་ བུམོ་ཚོས་སྤྱོད་ཟེར་མི་ཅིག་དང་ བཟའ་ཚང་བསྐྱོམས་ད་ཏུག། ལོ་རོ་དག་པ་ཅིག་གི་སྐབས་ལས་ བཟའ་ཚོན་དེ་ནང་། ཨ་ཞེམ་པད་སྤྱོད་གྱི་ཁ་ཐུག་ལས། ཨ་ལོ་ལེ་ཤ་ཐོན། མི་སྤོབས་ལེ་ཤ་འབྲེལ་སོཔ་ལས། ཚོད་བང་དང་ཚོས་ སྤྱོད་བཟའ་ཚང་གཉིས་ ཟུར་ཁར་ཐོན་ཏེ། སྤྱོད་དགོཔ་བྱུང་ཡོད་པ་ཡིན་པས།



ཁོང་གཉིས་ སོ་སོ་འབད་འཕོན་མ་ད། ལཱ་གཞན་འབད་ནི་གི་ ས་ཞིང་དང་ མ་ཚུ་གཞན་ ག་ནི་ཡང་མིན་ཏུག། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ ཚོད་སླེ་ལྷུ་ར་ཅིག་དང་ བྱ་གསོ་སྤྱོད་གི་ ལཱ་ཚུང་ཀུ་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ བཟའ་ཚང་གི་མི་ཚེ་ འགོ་བརྩམས་ཏུག།

དེ་འབད་མ་ད། བཟའ་ཚང་སེམས་མཐུན་ཏེ་ བྱིམ་ནང་གི་ལཱ་དང་ ཕྱི་ཁར་གྲུ་བཏགས་ནིའི་ལཱ་ཚུ་ གཉིས་ཆ་ར་གིས་ ལུ་འགོའངས་ཏེ་

འབད་ཚུ་ལས་ བཟའ་ཚང་ རང་མགོ་འདྲོངས་ཏེ་ སློད་ཚུགས་པ་ཐལ་སོ་རུག།



དེ་སློབ་ སློད་པའི་བར་ན་ར། ཁོང་གཉིས་ལུ་ བུ་ཅིག་སྐྱེས་ཏེ། ཁོང་ ས་ལུ་གསུམ་ བཟའ་ཚང་ རོ་མའི་མི་ཚོ་ དགའ་བ་དང་སྐྱིད་ པའི་ཉམས་ཤར་ཏེ་ སློད་ནི་ཐོབ་རུག་གོ།

སློབ་ལྟ།

ཀ། འདྲི་བའི་ལན་གྱི་ནི།

༡. སྤང་འདྲི་ནང་ སྤང་ཕྱེད་པ་ ག་དམ་ཅིག་འདུག་? དེ་ལེ་བཞིན་གྱི་ མིང་གིས།
༢. ཁོང་གཉིས་ ལུ་འབར་ ཐོན་འགྲོ་ནི་ གནད་དོན་ ག་ཅི་ཡིན་མ་མས།
༣. ཁོང་གཉིས་གྱིས་ ལུ་ གཙོ་བོ་ག་ཅི་ལུ་ འུགས་བཏོན་མ་ ཡིན་ན་?
༤. རང་མགོ་རང་འདྲོང་འབད་སློད་ནིའི་དོན་ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་དགོ་པ་འདུག་གོ་?

ཁ། དོན་དག་གི་ནི།

ལྷ། ཕྱ་འགོངས། ཉམས། ཐལ། མ་ཕྱ། གསོ་སྐྱོང་།

སློབ་ཚན་ ༥ པ། རྗེས་དོན། རང་གི་ལམ་སྟོན།

རྗེས་དོན་འདི་ སློབ་ཤིམ་བཞི་པ་ནང་ འབད་བཞག་བཅའ་བཞག་གི་སྐོར་ལས་ སློབ་ཤིམ་ལཱ་པ་ནང་སྟོན་པ་ད། ལག་པ་གིས་
ཨ་རམ་ བརྟུ་མི་བཏུབ་ནི་དང་ ལ་གིས་ཤོབ་རྒྱབ་མི་བཏུབ་པའི་སྐོར་ལས་ ཤེས་དགོཔ་མ་ཚད་ མི་དང་སེམས་ཅན་ཉམ་རྒྱུད་དང་
དཀའ་ངལ་འཛོལ་མི་རྒྱུ་ སྤྱད་མེད་འབད་བཞག་ནི་དང་། ཡང་ན། གཞོན་པ་བཀའ་ནི་རྒྱུ་སྤྱད་པ་ཏེ་ སེམས་ཀྱིས་སྤྲི་ཆེ་སྤྲིང་རྗེ་
བསྐྱེད་ནི་དང་། རང་གིས་འབད་རྒྱུ་ལས་པའི་ ཚམས་ལས་དང་རྒྱབ་སྐྱོར་འབད་ནི་གི་ བསམ་པ་ བསྐྱེད་དགོཔ་གཤམ་ཅེ།

དེ་ལས་ རང་གི་དོན་ལུ་ དཀོན་མཚོག་ལུ་ སྐྱབས་ཀྱི་ནི་དང་ རོ་པ་ཕྱི་རུ་ རང་གི་ལ་སྤུན་དང་ དཀོན་མཚོག་ལུ་གསོལ་བ་བཏབ་ནི།
དེ་ལས་ དཀོན་མཚོག་གི་རྟེན་ལུ་ཕྱག་ལུ་ནི། སྐོར་རྒྱབ་ནི། མེ་རྟོག་དང་ཡོན་ཆབ་ སློབ་དང་དཀའ་མེ་ བསང་དང་གསེར་
སྐྱེམས་ལུ་ནི། དེ་ལས་ ཕྱགས་བདར་རྒྱབ་ནི་དང་ ལྷ་ཁང་མཛལ་བར་འབྱོ་ནི་དང་ དང་པ་དང་མོས་གུས་ བསྐྱེད་ནི་ལ་སོགས་
པའི་ ཚོགས་བསགས་སྤྱི་བ་བྱང་གི་ལཱ་རྒྱ་གི་ དགོས་པ་དང་ཡོན་ལྷན་ ཤེས་ནི་དང་ ལག་ལེན་འབྲེལ་ཤེས་ནི་རྒྱ་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

༡. ཡིད་ཆེས།

སྤྱད་གི་གོ་དོན་འབྱུང་ཤིམ་ ག་ཅི་ར་ཨིན་ནེ། ལྷན་ཚོས་རྒྱུ་ ག་དེ་སྤྱེ་ར་ཡོད་པ་ཨིན་ནེ། རོས་འཛོན་འབད་དེ་ སྤྱད་རྒྱུ་ཀུ་རེ་ གི་
རྒྱུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་དང་། དེ་ནང་ལུ་ རྒྱུད་ཡོད་པའི་ མིང་ཚོག་གསར་པ་རྒྱུ་ སྤྱབ་དང་སྐྱགས་ ཤེས་རྒྱུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

ལྷོ བཀའ་བཏོ་ལ་དང་ ཟ་འབྲུང་ལྱོན་ཆས་ གསེར་དང་དཔུལ་རྒྱུ་ ག་ཅི་ར་ དགོ་འདོད་ཡོད་རུང་ རང་སེའི་སློ་འདོད་ལྟར་
དངོས་གྲུབ་གནང་མི་དེ་ ག་ཅི་འདེ་ཡིད་ཆེས་བསམ། ཨིན་རུང་། འཇིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ལས། རྒྱུ་ཡོད་སར་ཆར་པ་འབོལ། ཟེར་
དོ་བཟུམ་ རྩོད་ཀྱི་རྒྱུ་ལོར་གྱི་ དངོས་གྲུབ་འདི་ ཡོད་པའི་མི་ལུ་ར་ བྱིན་མ་མ་གཏོགས་ མེད་པའི་མི་ལུ་ མ་པ་ལས་ར་ མི་བྱིན་
པས། འདི་ ག་ཅི་འབད་ ཨིན་མ་སྟོ་ ཟེར་ ལྷ་ཚེན་དབང་ལྷུག་གིས་རྒྱུ་ལུ་ག།

དབའི་... ལྷོ་གིས་ག་ཅི་གསུང་མ་སྟོ་ ར་འདི་ རྒྱུ་ལོར་དངོས་གྲུབ་ཀྱི་ བདག་པོ་ཅིག་ཨིན། ར་ལུ་ མི་ལྷུག་པོ་དང་སྤྱད་ཀ་ ཟེར་བའི་
དབྱེ་བ་མ་པ་ལས་ར་ བྱེ་ནི་མེད། ར་གིས་ མི་ག་ར་ལུ་ དངོས་གྲུབ་ འབྲེལ་ཉམ་འབད་ བྱིན་མ་ཨིན། ཨིན་རུང་། ར་གི་དངོས་གྲུབ་
འདི་ རྟལ་བུ་ར་ མི་རྒྱུ་ལོར་ཡོད་མི་རྒྱུ་གིས་ར་ ལེན་མ་མ་གཏོགས། མེད་མི་རྒྱུ་ལུ་ ག་དེ་ཅིག་ གནས་སྐབས་ བསྐྱེད་ཏེ་སྟོན་རུང་
ལེན་མི་བཏུབ་པས། ཟེར་ ལྷོ་མོས་སྤྱུག་གིས་ ལན་ དེ་སྤྱེ་ སྤྱབ་རུག།

དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ན་ གདོད་སྐྱེ་ཐལ་ཐལ་ མིག་རྟོ་ཨེ་བ་གིས་སྤྱད། ཀར་མ་སེ་གྲུ་གཤམ། གཞུགས་ཁར་ ར་རུགས་དཀྱིས། ལ་ལུ་
རུམ་རེག་རེག་པའི་ རུལ་ཡང་མེད་པའི་ མི་གཉིས། མགུ་ལྷུག་ལྷུག་འབད་ རྒྱིད་ཐག་ཨོལ་སྐོག་ གཞུ་ཡི་གཞུ་ཡི་ འོང་སར་
གཞིགས་རུག། དེ་ལས་ ལྷོ་མོས་སྤྱུག་གིས་ ར་གིས་ཁོང་གཉིས་ལུ་ གསེར་སྤང་གང་བྱིན་ནི་ཨིན། ཁོང་གཉིས་ཀྱིས་ ལེན་མི་
ལེན་ ལྷོ་གིས་གཞིགས་སྤྱེ་རེ། ཟེར་ གསེར་སྤང་གང་ ཁོང་གཉིས་ འོང་སའི་ལམ་ཁར་ བཀའ་བཞག་རུག།

ཁོང་གཉིས་ གསེར་དེ་གི་རྩ་བར་ ལྷོད་རྣམས་ཅིག། ཆ་རོགས་གཅིག་གིས་ ང་བཅས་གཉིས། ལ་མི་དོད་དེ་གི་རྩ་བར་ མིག་ཏོ་
བཙུམས་ཏེ་བརྒྱག་ནི་ ག་མཚོ་གསེར་ བལྟ་གོ། ཟེར་སྤྲོད་ད། གཅིག་གིས་ཡང་ ལག་བཟེད་དེ་ མིག་ཏོ་བཙུམས་ཏེ་ བརྒྱགས་
ལས། གསེར་འདི་ བཤོམས་ཡར་སོ་རྒྱག།

ད་ཅུང་ དེ་གི་ཤུལ་ཤུལ་ར། གཟུགས་ལར་ གོས་ཆེན་གྱི་སོ་སྤོན་ ལག་རྒྱན་ རྒྱ་སི་སི་འབད་བསྐྱོགས། གཟུགས་ཤམ་བཟུམ་ རོ་
རིས་ལྷ་དང་ འབྲ་བའི་མོ་སྤྲོས་ཅིག་ རྒྱ་ལྷོ་ལོ་གནག་ལོ་ཅིག་ བཙུགས་སྤེ། རྟ་གྲུ་བཞོན་ཏེ་ བསོད་སྤེ་བསོད་ནམས་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ ཡོད་
ཡོད་ར་འབྲམ་ཅིག་ འོང་སར་གཟིགས་རྒྱག། དེའི་གསེར་འདི་ ལམ་ལ་ར་ བཞག་པ་ཅིན། ད་ལྟར་ ཁོ་གིས་འཇུ་འབག་འོང།
ཟེར་ ལམ་འོག་ལུ་ སྤྲོ་བཞག་རྒྱག། མི་འདི་གསེར་སྤྲོ་བཞག་སའི་ ས་གོ་ནང་ལྷོད་པ་ཅིག། ཉམ་སྤོང་མར་ དཔུད་རིག་རྣམ་རྟོག་
མེད་པའི་ མོ་མ་ན་ ཆབ་གསལ་གང་སྤེ་ ཆབ་གསལ་གང་པར་ ལམ་འོག་ལུ་བལྟ་སྤེ་ འཕྲོམ་ཡིན། ཟེར་ གསེར་དང་ལྷན།

འདི་ལུ་བལྟ་སྤེ་ ལྷ་ཆེན་དབང་ལྷག་ཡང་ ཉ་ལས་ཏེ་ འདི་གཅིག་འབྲས་བུ་ཡིན་ནེ་? ཟེར་ ལྷགས་བསམ་བཞེས་ཏེ་ བཞགས་
དགོ་པ་བྱུང་རྒྱག།

སྤྱོད་ལྷ།

1. ལན་རི་ནི།

- ཀ་ ལྷ་དབང་ལྷག་ ཡིད་ཆེས་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ག་ཅི་ལས་བརྟེན་ ཡིན་པས་གོ་?
- ཁ་ རྒྱ་ཡོད་སར་ཆར་པ་འབོལ། ཟེར་བའི་ དཔེ་བཀོད།
- ག་ དངོས་གྲུབ་འདི་ ཡོད་མི་ལུ་མ་གཏོགས། མེད་མི་ལུ་ མི་བྱིན་པས། ཟེར་ ལྷ་དབང་ལྷག་གིས་ རིམ་ད།
རྣམ་ཐོས་སྤམ་གྱིས། ལན་ ག་དེ་སྤེ་ སྤྲོ་བཞག་?
- ང་ གསེར་གྱི་རྩ་བར་ ལྷོད་པ་ད། མིག་ཏོ་ བཙུམས་འཕྲོ་མི་གཉིས་ཀྱི་ བཟོ་ལྷ་ ག་དེ་སྤེ་འདུག་?
- ཅ་ རྫོང་གིས་ བལྟ་བ་ཅིན་ སྤྲོད་གི་བཙུད་དོན་ རོ་མ་ག་ཅི་ཡིན་མ་མས་?
- ཆ་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ནང་ གཟུགས་ཀྱི་ཡན་ལག་གི་ མིང་རྒྱུད་ཡོད་མི་རྒྱ་ འོགས་སུ་བཏོན།

2. མིང་ཆོག་གི་དོན་དག་ ལྷ་བ་ནི།

ལྷགས་བསམ། སྤྲོ་ ཉམ་སྤོང་མར། འབྲས་བུ། ཆབ་གསལ། དཔུད་རིག། ས་གོ། བཞོན། སྤོན། བཤོམས། སྤྲོད་ཐག།
ར་རྟུགས། སེ་གྲུ། གཟུ། སྤང་། དངོས་གྲུབ། སྤོན་ཆས། འབོལ། བསྐྱེད།

3. འགལ་མིང་ལྷ་བ་ནི།

དགོན། སྤོན། རིས། ལྷག་པོ། འབྲ། འབོལ། ཡིན། རྟུག་སྤ། མེད། ར་རྟུགས། ཤུལ་ཤུལ། སྤོན།

4. རྣམ་གྲངས་ལྷ་བ།

བསོད་སྤེ། སྤྲོ། ཉ་ལས། ལྷགས་བསམ། འཇིག་རྟེན་པ། འབྲ་མཉམ། གནས་སྐབས།

༢. ཚོམ་ལུ།

འབྲི་ཚོམ་གྱི་དམིགས་དོན་ཚུ་ ༡ ལོ་ཚུགས་ནི་དང་འབྲི་ཚོམ་གྱི་ ལུང་རྣམ་ཚུ་ རོམ་འཛོན་འབད་དེ་ འདི་ལས་རིགས་བསྐྱེས་ མི་ཚེའི་
འཚོ་ཐབས་གཞན་ཡང་ཡོད་པ་ཨིན་མ་ ༡ ལོ་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ཨིན།

༥ ཁྲོམ་སློབ་ཅིག་ནང་ ཚོམ་རྒྱབ་སྤྲོད་མི་ ལྷན་སྲུབ་ཟེར་མི་ཅིག་དང་། གཞུང་གཡོག་རྒྱབ་མི་ རྩེད་ཡིག་ཀྱན་དགའ་
ཚོ་རིང་། ཟེར་མི་ཅིག་ ལྷིམ་ཚང་འབད་སྤྲོད་ལུག།

ལྷན་སྲུབ་གྱིས་ ཚོམ་ལེགས་
ཤོམ་འབད་ རྒྱབ་ཤེས་ནི་འདི་
གིས་ ཁྲོམ་ཁར་སྤྲོད་མི་ རྩེད་
ཞན་ཆེ་ཚུང་མེད་པ་ མི་གར་
གིས་ ལོ་དང་དཀྱིར་ སྤྲོད་ལོ་
ལེན་ཇ་ཚུ་ ཁོ་འབད་མར་
བཅོམ་པར་ བཀའ་དོ་ཡོད་པ་
མས།



ཁོ་གིས་ཡང་ ལོ་ལ་ཚུ་ ཚོམ་རིང་
བཏོན་ཏེ་ ཡིད་དེས་ཐིང་དེས་
འབད་ བཅོམ་སྤྱིན་ནི་འདི་གིས་ ཚོམ་གྱི་འོང་འབབ་འདི་ ཉིན་མོ་གཅིག་ལས་ཉིན་མ་གཅིག་ མང་སུ་མང་སུ་ཐོན་ཏེ་ ནང་དོག་མ་
དལོ་པར་ རོབ་རོབ་འབད་སྤྲོད་ལུག།



དེ་མ་ཚད། མི་མང་ཤོས་གྱིས་ར་ རོ་ཤེས་པ་ལས་ ཚོམ་དཔོན་
ལྷན་སྲུབ། ཟེར་ མཐོང་ས་ཆེ་ཏོག་ཏོ་འབད་ ལྷིམ་དོ་ཡོད་པ་
མས།

ཀྱན་དགའ་ཚོ་རིང་ཟེར་མི་འདི་ ཡིག་ཚང་ནང་གི་ལུ་རྒྱང་མ་
གཅིག་ལུ་ གཙོ་བོར་བཏོན་ཏེ་ སྤྲོད་མི་ཅིག་ཨིན་པས། ཁོ་
ཡང་རྒྱ་རིམ་བཞིན་དུ་གི་
དཔུལ་ཤོགས་འདི་ ལེན་སྤྲེ་ དགའ་ཏོག་ཏོ་འབད་སྤྲོད་ལུག།
ཨིན་རུང་། ཚོམ་དཔོན་ལྷན་སྲུབ་བཟུམ་ མཐུན་ལམ་དང་ རོ་

ཤེས་འདྲིས་ཤེས་ ཁོ་གིས་བཟོ་མ་ཚུགས་པས། དེ་མ་ཚད། ཁོ་རའི་གྲོན་ཆས་ཚུ་ཡང་ ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྲུབ་ལུ་ ཚེས་སློབ་དེ་
བཅོམ་དགོས་ལྷན་ལུ།

དེ་ལས། ཁོ་གི་མནོ་བསམ་ལུ། ཡོན་ཏན་ཟེར་མི་འདི། འབྲི་ལྷག་གི་ཡོན་ཏན་རྒྱུ་མ་གཅིག་གིས་ མ་ཚད་པར། ལྷན་གྲུབ་བཟུམ་
གྱི་ ལག་ཤེས་ རིག་ཅུལ་ གཞན་ཚུ་ཡང་ ཤེས་དགོས་ལག་ཆེ་བས། ཟེར་ མནོ་བསམ་བཏང་ལུ།

སློབ་ལྟ།

༡. ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྲུབ་ཀྱིས་ ག་ཅིར་ བཅོམ་ནི་ཡོད་པ་སྟེ་?
༢. ཚེས་དཔོན་ལྷན་གྲུབ་ གཞན་དང་གཅིག་ཁར་ རོ་ཤེས་པ་འབད་ འགྲོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་ བརྟེན་ཨིན་ན་?
༣. ཀུན་དགའ་ཚེ་རིང་དང་ ལྷན་གྲུབ་ཀྱིས་ ག་ཅིར་ ཤེས་པ་ཨིན་ན་?
༤. ལྷན་གི་ནང་དོན་བཟུམ་ རྩེད་ཀྱིས་ཡང་ ལག་ཤེས་བཟོ་རིག་གི་ལུ་འབད་ནིའི་ སློབ་ག་དེ་སྟེ་ཡོད་ག་ ཚུ་གསལ་དང་
གྲོས་བསྟུར་འབད་དེ་བྲིས།

༣. དེ་གི་མི་ཚེ།

ཞབས་མ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་དང་གདངས་ དབྱེ་བ་ དབྱེ་དང་དོན་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ བྲི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཨིན།

དེ་གི་མི་ཚེ་འདི་ནང་། ཡ་རབས་བཟང་པོའི་དཔེ་སྟོན།
ཤ་ཚེ་ཉིང་ཚའི་སློ་ལས། བསྐྱབ་སྟོན་གནང་མི་པ་མ།

དེ་གི་མི་ཚེ་འདི་ནང་། དཀའ་ངལ་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུ་གསུམ།
འབྲུང་རུང་ཡུད་པ་ཐེངས་ཅིག་ལུ། བསལ་ཏེ་གནང་མི་ཨ་པ།

དེ་གི་མི་ཚེ་འདི་ནང་། ཟས་ལུང་ཨོ་ལུད་གནང་མི།
བུམས་བཅེ་ཚད་མེད་བསྐྱེད་དེ། ང་ལུ་གཅེས་པའི་ཨ་པ།

དེ་གི་མི་ཚེ་འདི་ནང་། པ་མ་གཉིས་ལས་ལྷག་པའི་།
དྲིན་ཅན་ག་ཡང་མིན་འདུག། བཀའ་དྲིན་ཆེ་བའི་པ་མ།

འགྲོ་གོ་ཆ་རོགས་ཆ་ལྷབ། ཞབས་ཏོག་ལྷ་བར་འགྲོ་གོ།
དྲིན་ཅན་པ་མ་གཉིས་ཀྱི། ཞབས་ཏོག་ལྷ་བར་འགྲོ་གོ།

སློབ་ལྟ།

- ༡, རྣམ་གྲངས།
ཡ་རབས། བསྐྱབ་སྟོན། དཀའ་ངལ། འབྱུང་རུང་། གཅེས་པའི། ཡུད་པ་ཐེངས་གཅིག།
- ༢, འགལ་མིང་།
གནང་། བཟང་པོ། ཆེ་བ། དཀའ་ངལ། སྤུད། བྱམས་བརྟེ། ཞབས་ཏྲག། འགྲོ་གི།
- ༣, བ་མ་བཀའ་རྒྱན་ ཆེ་དགོ་པའི་གནད་དོན་ བཞི་བྲིས།
༡. ༢. ༣. ༤.

༥. བུམ་བམོད་ནམས།

འབྲི་སྟོན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷག་རྒྱུགས་ནི་དང་། མིང་ཚིག་རྒྱ་གི་ དོན་དག། ཨ་ལོ་རྒྱ་གིས་ དལ་གསེའི་སྐབས་ བམ་ལུ་
གོགས་རམ་འབད་བངས་རྒྱ་ དོས་འཛིན་འབད་དེ། ལོ་རྒྱུས་འབྲི་སྟོན་འདི་ལུ་གཞི་བཞག་སྟེ། འབྲི་སྟོན་གསར་པ་ལེ་བྲི་རྒྱུགས་དགོ།

ལྟོ གཡུས་དགའ་ལྷན་ལུ་ ཨལ་དང་ཨའི་ཅིག་ལུ་ བུམ་བམོད་ནམས་ ཟེར་མི་ཅིག་སྟོད་ལུག། གཡུས་ཚན་དེ་ནང་ལུ་
ཁྱིམ་ཚང་ཨ་རྒྱས་ ཤག་ནག་པོ་ མིག་ཏེ་སྟོམ་ བོ་ལ་རལ་རྩགས་ར་ སྟོན་སྟོད་མི་ཅིག་ ཡོད་པ་མས། གཡུས་ཚན་འདི་ནང་གི་
མི་ཆ་མཉམ་གྱིས་ ལོ་ལུ་བཏུ་སྟེ། འདྲོག་དོ་ཡོད་པ་ལས། བམོད་ནམས་ལུ་ མོ་གི་ཨལ་དང་ཨའི་གིས་ཡང་ ཁྱིམ་ཚང་ཨ་རྒྱས་
དང་གཅིག་ཁར་ སློ་མ་སྐབ་ ཅེད་མོ་མ་ཅུམ། ཟེར་ སྐབ་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་མས།

བམོད་ནམས་འདི། མི་ཆ་མཉམ་གྱི་ བམས་ཁར་འབབ་དོ་ ཡོད་པ་ལས། མོ་གིས་ ཨ་རྒྱས་འདི། ལོ་ར་ རྒྱུང་གཅིག་དང་
གཟུགས་ཁམས་ཡང་ སྤྱིང་སྤྱིང་མེད་པ་ཤེས་པ་ལས། མོ་གིས་ ལོ་ལུ་བཏུ་སྟེ། བངས་ཏེ་སྟོད་ལུག། འདི་གིས་འབད་ མོ་ ཨ་རྟག་
ར་ སློབ་གྲུའི་ དུས་ཚོད་ཚང་སྟེ། ཁྱིམ་ནང་ ལོག་པའི་སྐབས་ལུ་ ཚོང་ཁང་ནང་ལས་ ཤིང་འབྲས་དང་ ལ་ཟས་རྒྱ་ འབག་འོངས་
བྱིན་སྟེ། བམ་གཉིས་གྱིས་ མ་ཤེས་པ་འབད་ མོ་རའི་ཁྱིམ་ནང་ མཉེན་གསུམ་པར་སོང་སྟེ། སྟོད་དོ་ཡོད་པ་ཨིན་མ་མས།

ཉིན་མ་ཅིག་ བམོད་ནམས་ཀྱི་ཕམ་གཉིས་ ས་གནས་གཞན་ཅིག་ཁར་ འགྲོ་དགོ་པ་ཐོན་ཏེ། མོ་ར་རྒྱུང་གཅིག་ ཁྱིམ་ནང་ ལུས་
སོ་ལུག། ཨ་རྒྱས་འདི་ བཤལ་འགྲོ་ལ་ད་ བམོད་ནམས་ཀྱི་ ཁྱིམ་རྩ་བ་ལས་ མེ་རླུང་རྒྱ་རྩོ་ གེསི་གི་ དྲིམ་ཅིག་ཚོར་སྟེ། ལོ་
བརྒྱགས་ཏེ། མོ་གི་ ཁྱིམ་གྱི་སློབ་ཁར་སྟོད་པ་ད། ནང་ན་ལས་ གཉའ་ཤིང་རྒྱབ་ཡོད་པ་ལས་ ལོ་གིས་ ཆ་རོགས་གཞན་འབོ་སྟེ། སློ་
བྱིས་ད་ལུག།

ཨ་ཁྲུང་འདི་ མ་གྲོགས་པ་མ་གྲོགས་པ་ རྣམ་ལྔ་འཛུལ་བལྟ་ཤིང་། བསོད་ནམས་འདི་ ས་ཁར་ བརྒྱལ་ཡོད་སར་མཐོང་སྟེ། ཨ་ཁྲུང་འོ་ར་ གཞུགས་ཁམས་སྤྱི་སྤྱི་མེད་དུང་ འུམ་འདི་ ཕྱི་ཁར་ འབྲུ་འབག་སྟེ། དུང་འཚོ་འབད་སར་ འབག་བཀལ་ལུག། དེ་ཁར་ ལྷན་བཅོས་འབད་ འོག་མོ་རའི་ཁྱིམ་ནང་འབག་འོངས་སྟེ། ཨ་ཁྲུང་འདི་ འུམ་འདི་གི་ཨ་པ་དང་ཨ་འི་ མ་སྟོན་ཚུ་ཚོད། མོ་ལུ་ ཆ་ཚོགས་འབད་སྟོན་ལུག། ཨ་པ་དང་ཨ་འི་ འོང་སར་མཐོང་མ་ཅིག་ ཨ་ཁྲུང་འདི་ འོང་གཉིས་ཀྱིས་མ་ཤེས་པ་འབད་ སློབ་རྒྱལ་ལ་ལས་ ཐོན་ཡར་སོ་ལུག།

སློབ་ལྟ།

ཀ། ལན་བློ་ནི།

༡. གཞུགས་ དགའ་ལྡན་ལུ་ཡོད་མི་ མི་ཚུ་གི་མིང་བྲིས།
༢. བསོད་ནམས་ལུ་ ཨ་པ་དང་ཨ་འི་གིས་བྲིན་མི་ བསྐྱབ་བྱ་བྲིས།
༣. ཨ་ཁྲུང་གི་ གནས་སྟངས་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་?
༤. ཨ་ཁྲུང་གིས་ ཨ་པ་དང་ཨ་འི་གིས་ མ་ཤེས་པ་འབད་ སློབ་རྒྱལ་ལ་ལས་ ཐོན་འགྲོ་མི་འདི་ ག་ཅི་ལས་བརྟེན་འོང་ནི་མས་ག་?
༥. བསོད་ནམས་ ས་ཁར་བརྒྱལ་ཡོད་མི་འདི་ གནད་དོན་ག་ཅི་འོང་ནི་ཨེན་པས་?

ཁ། དོན་དག་བྲི་ནི།

ཁྱིམ་ཚང་། རལ་རྟུགས། གཞུགས་ཁམས། ཆ་མཉམ། མ་གྲོགས་པར། ས་གནས། དུང་ འཚོ། ལྷན་བཅོས། འདྲོག།

ག། ཚོགས་བཅོ་ནི།

སེམས་ཁར་འབབ། རྒྱུང་མ་གཅིག། བཅས། ཨ་རྟུག། དུས་ཚོད། འོག།

ང། མིང་ཚོགས་ཚུ་འོ་ མ་འོངས་པ་འོ་ཚོགས་བྲིས།

འོངས། ཐོན། བརྒྱགས། བྱེས། བྲིས།

སློབ་ཚན་ ༥ པ། རྗེས་དོན། ཞབས་ཏྲིག།

ཞབས་ཏྲིག་ཟེར་མི་འདི་ རང་ལུ་སློབ་གསུང་ག་ཅི་ ཡོད་མི་འདི་གིས་ གཞན་ལུ་ཕན་མེད་མེད་པ་བསྐྱེད་དེ་ གླེང་འཕྲོ་ཞི་ ཡོད་ཅུང་
མེད་ཅུང་ ལུ་རུབ་འབད་དེ་བྱིན་ནི་འདི་ཡིན། ཞབས་ཏྲིག་གི་ལུ་འདི་ རང་གི་རྒྱལ་ཁབ་དང་ དམངས་ རང་གི་གོང་མ་དང་།
གཞུང་གི་ཞབས་ཏྲིག་ རིན་ཆེན་པ་མ་དང་ སློབ་དཔོན་གྱི་ཞབས་ཏྲིག་ ལྷ་དགོས་ཡོད།

ད་ལྟོ་འགོ་དང་པ་ སློབ་གྲྭ་ནང་ ཕན་པའི་ཞབས་ཏྲིག་དང་ ཆ་ལོགས་ལུ་ཕན་པའི་ཞབས་ཏྲིག་ཚུ། དེ་ལས་ རང་གི་ཁྱིམ་ཚང་
གདང་རས་དང་ གཡུས་ཁའི་མི་ ས་ཕྱོགས་གཡུས་ཕྱོགས་ལུ་ ཕན་པའི་ཞབས་ཏྲིག་ དེ་ལས། མཐའ་འཁོར་གཅེད་སླུ་དང་
མཐའ་འཁོར་ཉམས་སྲུང་ མི་མང་སྤྱི་དོན་ལུ་ཕན་པའི་ ཞབས་ཏྲིག་ཚུ་ བསྐྱབ་ནི་གི་ མནོ་བསམ་གཏང་ཤེས་པ་བཟོ་ནི་དང་། དེ་གི་
དགོས་པ་དང་ ཕན་ཡོན་ཤེས་ནི་ ལག་ལེན་འབབ་ནི་ལུ་ གོ་མས་ཤུགས་ ཚུད་བཅུག་ནི་ཚུ་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

༧. དབུ་ཕྱོ་ལང་།

དོན་ཚན་འདི་ནང་ཡོད་པའི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་གོ་དོན་དང་ལྷན་ནས་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ རང་སློབ་ཀྱིས་ བྲི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་
ཡིན།

༥ བུ་ཐང་སྤངས་ཀྱི་ གཡུས་ཚོན་ཅིག་ནང་ཡོད་མི་ དབུ་ཕྱོ་ལང་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱང་ཏྲིག་ཅིག་མགུ་ལུ་ ཆགས་ཏེ་
ཡོད། དེ་གི་རྩ་བར་ གཡུས་ཁ་ཐུག་ ཁང་རབ་ཟེར་མི་ གཡུས་དང་། གཡོན་ ཁ་ཐུག་ལུ་ སྤངས་སྤྱད། དེའི་གོང་ཕྱོགས་ལུ་
སྐྱམ་སྤྱང་ཟེར་མི་ གཡུས་ཚུ་གིས་ མཐའ་ བསྐྱོར་ཏེ་འདུག། གཡུས་ཚོན་འདི་གི་ གཡུས་གཡོན་ལས་ སྤངས་ཚུ་ ཞེ་ཚུ་ཟེར་མི་
གཅེད་ཚུ་ སློབ་གཉེས་ ལྷ་ལང་ལུ་ ཡོན་ཆ་ཐུལ་ཐུལ་ལྷ་བཟུམ་ མཐོང་མ་ཡིན།

ལྷ་ལང་དེ་ དང་ཐུ་ལས་ར་ བཞེད་སྤྱོད་པའི་ལྷ་ལང་ རྗེད་མ་ཅིག་ཡིན་པས། ལྷ་ལང་འདི་ལུ་ བབ་ཤུགས་གི་ཚང་ཚུ་ཡང་ ལེ་
ཤ་བསྐྱར་ཏེ་འདུག། ལྷ་ལང་གི་འཛུལ་སློ་རྒྱབ་ལས་ཡིན་མ་མས། ཕྱི་ཁ་ལས་བལྟམ་ད་ ཐོག་གཉེས་མ་འབད་མཐོང་ཅུང་། རང་ན་
སྤོད་པ་ད་ ཐོག་གཉེས་ར་ཡིན་པས། དེ་ནང་ སྐྱ་རྗེན་རོ་མ་ར་ ཟངས་གསེར་གྱིས་བཞེད་སྤྱོད་པའི་ སངས་རྒྱལ་གྱི་སྐྱ་དང་
སྐྱ་གཞན་ཡང་ལེ་ཤ་འདུག།

ཡིན་ཅུང་། ལྷ་ལང་འདི་ གནམ་མེད་ས་མེད་ རྗེད་མ་འབད་ར་ མཐོང་མ་ཡིན་པས། དེ་གིས་འབད་ ལྷ་ལང་གི་སློ་ལོགས་ཁར་ མི་
དག་པ་ཅིག་གིས་ སློ་ཤིང་ཉོན་སྤོང་ཚུ་བཟུམ། དག་པ་ཅིག་གིས་ འདམ་པ་བསྐྱད་དེ་ ལྷ་ལང་གི་རྩིག་པ་ ས་སྤོང་འཐོན་མི་ཚུ་
བསུབས་མ་ཚད་ ལ་ལུ་ཅིག་གིས་ ཀར་དང་ཚོན་ ལེ་ཤ་ཅིག་ར་ འབག་འོངས་ཏེ། ཉོད་སློམ་ཅིག་ནང་ སློབ་བའི་བསྐྱང་ཡིན་
པས། ལྷ་ལང་གི་ ཕྱི་ཁའི་གུང་མགུ་ལས་ ཞེ་ལྷག་ལེ་ཡང་དཔགས། ལུ་ཁྱི་ཚུ་ཡང་ དབྱངས་སྤྱེ། མི་དེ་ཚུ་གི་ལག་པར་ རྩོམ་རེ་
དང་ ཕྱིར་རེ་འབག་སྟེ། ཀར་དང་ ཚོན་གཏང་དེས། ལྷ་ལང་རྗེད་མ་འདི་ ཀར་དང་ཚོན་ བཏང་ཚར་མི་ཚུ་ འོད་ཆེས་ཆེས་ སེམས་
ར་དག་འོག་ཏེ་འབད་ མཇལ་མ་མས།

མི་ཚུ་གིས་ དབུ་ཅེ་ལྷ་ཁང་ལུ་ ཞབས་ཏོག་ལྷོ་དོ་བཟུམ། ར་བཅས་ར་ ཆ་ལྷབ་ཡང་ འདི་བཟུམ་མའི་གནས་དང་ དགོན་པ་ ལྷ་
ཁང་ཅུ་ཅེ་ཏོག་ཏོ་ཚུ་ནང་ ཞབས་ཏོག་ལྷོ་དོ་ལུ་ སློབ་འཐེབ་ཅིག་ར་ བསྐྱེད་དགོས་ཡིན།

སློབ་ལྟུ་

༡. ལན་ཅི་ནི།

- ཀ་ རྒྱུ་རའི་ མཐའ་འཁོར་ལུ་ཡོད་མི་ རྒྱུ་ཚར་ཚུ་གིས་ མཉམ་ཚུབ་ཀྱི་ལུ་ག་ཅི་ར་འབད་ནི་ཡོད་ག་? ཐོ་བཀོད།
- ཁ་ རྒྱུ་རའི་ སློབ་ཁང་ནང་གི་ ཆ་རོགས་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ མཉམ་ཚུབ་ཀྱི་ ལུ་ ག་ཅི་ར་འབད་ཡི་ག་? རྣམ་འབད་ཡི། ག་དེ་སླེ་འབད་ཡི? འབད་ཐངས་ཚུ་བྲིས།
- ག་ གཡུས་ཚན་འདི་ནང་གི་ མི་ཚུ་གིས་འབད་མི་དང་། རྒྱུ་ཆ་ལྷབ་ཀྱིས་ འབད་མི་ལུ་ མ་འདྲུ་ ག་ཅི་ར་ འདུག་?

༢. འོག་གི་བྱ་ཚིག་ཚུ་དེ་ ད་ལྟ་བའི་ཚིག་བྲིས།

བསྐྱོར། བསྐྱེད། བཟུ། བསྐྱེད། དཔུངས། བཏང། བསྐྱེད།

༣. ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ མིང་༡༥ འཚོལ་ཏེ་བྲིས།

༤. མིང་ཚིག་ཚུ་དེ་ འགལ་མིང་བྲིས།

གཤོང་། གཡུས། སློམ། རྒྱུ་མ། འཇུལ་སློ། དང་ཐུ། རང་ན། བྱི་ལས། རོ་མ། ལེ་ག། སློལ་གས་ཁར། ལ་ལུ།

༥. རྒྱུ་ཚིག་བཟོ།

འཐེབ། ཞབས་ཏོག། རོ་བ། རྟེན། བསྐྱོར། འཇུལ་སློ། ཡོན་ཆབ། བབ་ཤན། བཞེངས།

༢. འཛམ་གླིང་ཡོངས།

ཞབས་ཁ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ཤེས་དགོས་དང་ གདངས་དབྱངས་རེ་འབྲེན་རྒྱུ་ལྟེ་ ཞབས་ཁ་ལེན་བརྒྱུར་རྒྱུ་ལྟེ་ ཞབས་
ཁ་ལྷག་སྟེ་ གོ་དོན་ལྟེ།

འཛམ་གླིང་ཡོངས་ཀྱི་སྐྱབས་ལུ། ལྷན་བྲགས་ཅན་གྱི་འབྲུག་ཡུལ།
མི་ཉམས་གོང་འཕེལ་དོན་ལུ། རྒྱལ་ཁབ་ཞབས་ཏོག་ལྷན་ཏུ་དགོ།
ག་རུས་སྐྱེ་བའི་ཨ་འི་དང་། ག་དགོ་བྱིན་པའི་ཨ་པར།
རྒྱན་ལན་འཇམ་ཞིའི་དོན་ལུ། ཞབས་ཏོག་གང་དྲག་ལྷན་ཏུ་དགོ།
རང་གི་གཡུས་ལས་ལྷག་པའི། ཡོན་ཏན་སྐྱེད་མའི་སློབ་གྲྭ།
ཡར་རྒྱས་གཏང་ཞིའི་དོན་ལུ། ཞབས་ཏོག་གང་དྲག་ལྷན་ཏུ་དགོ།
རང་ལུ་དགོ་པའི་ཡོན་ཏན། ཉིན་རིམ་བཞེན་དུ་གནང་མི།
མཁས་པའི་སློབ་དཔོན་རྣམས། ཉིང་ལས་ཞབས་ཏོག་ལྷན་ཏུ་དགོ།
ང་བཅས་འབྲུག་གི་རྒྱལ་པོས། འབྲུག་གི་ན་གཞོན་ཡོངས་ལུ།
ཤེས་ཡོན་སྟོང་པར་གནང་བ། རྒྱལ་པོ་ལུ་ཞབས་ཏོག་ལྷན་ཏུ་དགོ།

ཀ། གནད་དོན་དང་འབྲེལ་ལན་གྱི་ནི།

ཞབས་ཏྲིག་ལྟ་དགོ་པའི་ཡུལ།	གཅི་འབད་ལྷ་དགོ་པའི་ཡུལ་ནི་?
༡. ཡོན་ཏན་སྤྱད་པའི་སློབ་གྲྭ།	ཡར་རྒྱས་ གཏང་ནིའི་དོན་ལུ་ ཞབས་ཏྲིག་ གང་དགས་ལྷ་དགོ།
༢.	
༣.	
༤.	
༥.	

ཁ། མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ རྣམ་གྲངས་ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ འཚོལ།
ག་ར། རིན་མེད། གཞོན་མ། བན་པའི་ལྷ། དཔོན། གོང་འཕེལ། སྐད་གྲགས། ག་དེ་དག་ རྒྱ། བ་མ། རྟག་སྲུང་།

ག། འོག་གི་ དོན་ཚན་དང་འབྲེལ་ ཞབས་ཁྲ་འབྲེལ་ནི།

༡. ཆ་རོགས་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ འབད་དགོ་པའི་སློབ་པ།
༢. སློབ་གྲྭ་ཉིང་མངས་པ་ བཞག་དགོ་པའི་སློབ་པ།
༣. བས་སྤྱད་ཆ་ལུ་ ལེགས་ཤོམ་ འབད་དགོ་པའི་སློབ་པ།
༤. བས་གཉིས་དྲིན་ཆེ་ཤོས་ཡིན་པའི་ བསམ་འཚར་གྲིས།

༣. རུབ་མོའི་སྤྱད་རྒྱུ།

སྤྱད་འདི་ཉན་ཞིན་ན་ རྫོང་དོན་གྱི་སློབ་ལས་འདི་ལན་འབད་རྒྱུགས་ནི་དང་ སྤྱད་འདི་ནང་ཚུད་དེ་ཡོད་མི་མིང་ཚིག་གསལ་པ་ཚུ་ འགྲི་སྲབ་འབད་རྒྱུགས་ནི། འདི་ལུ་ གཞི་བཞག་ལྷོ་ སྤྱད་ལུ་འདི་ བེ་རྒྱུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

༥ ཉེ་མ་ བྱམ་ཐང་རྫོང་ལག་ སྤྱད་པ་དང་ ཚོས་འཁོར་གཉིས་ཀྱི་བར་ན་ འཁོར་ལམ་བཏོན་པའི་སྐབས་ལུ་ གཡུས་འདི་
ནང་གི་མི་ཚུ་ ག་ར་སློབ་རྒྱུ་འབད་ འཁོར་ལམ་བཏོན་པར་ ལུ་ལྷ་བརྒྱུག་པར་ འགྲོ་དགོ་དོ་ཡོད་པའི་མས། ཁོང་ལུ་ ལྷ་ཆ་
འཐོབ་ནི་མེད་ཅུང་། འཕྲུལ་ཆས་དང་ མཁོ་ཆས་ཚུ་ གཞུང་ལས་འཐོབ་དོ་ཡོད་པའི་ལར། འཁོར་ལམ་འདི་གིས་ ཁོང་ར་མི་སྡེ་ལུ་
ཕན་པ་སློམ་ཡོད་པ་ཤེས་ཏེ། སློབ་འཐོབ་ཅིག་ར་ བསྐྱེད་པའི་ཐོག་ལས་ ལུ་ལྷ་བརྒྱུག་དོ་ཡོད་པའི་མས།

དེ་བསྐྱེད་ གཡུས་ཀྱང་སྤྱིང་ལས་ ཞལ་སྤི་ཐལ་ ཟེར་མི་ཅིག་ཡོད་པའི་མས། ཁོ་ལུ་ཞལ་ལོ་ ལེ་ལྷ་ཡོད་པའི་ལས་ རོགས་ཁྲིམ་ཚོང་
གཞན་ཚུ་དང་འདྲན་འདྲ་ ལུ་ལྷ་བརྒྱུག་པར་ འགྲོ་མ་རྒྱུགས་པར་ ལམ་སེལ་འཕོ་དཔོན་ཅིག་ལས་ སྤྱིད་སྤྱུག་ལུ་བར་མོང་ལྷག།
འཕོ་དཔོན་དེ་གིས་ རྫོང་ར་ ཉིན་མར་སྤྱབས་མ་བདེ་བ་ཅིན་ འཕྲུལ་ཆས་ཚུ་ལྷ་མི་ རུབ་མོའི་སྤྱད་རྒྱུ་ཅིག་དགོ་པ་ཡོད། ལྷ་སྤྱིད་
སྤྱད་རྒྱུ་འབད་ད་ ཟེར་སྲབ་ལྷག།

ཁོ་ཡང་ དེ་འབད་ན་ ཨོ་རྟོག་རྟོ་ཨིན་པས། ཕྱག་ལུ་གེ་ཟེར་ ལག་བཟེན་ད་ལུག། འདི་གི་ནངས་པ་ལས་ར་འགོ་བཙུགས། ལུག་མོ་
འཕུལ་ཆས་སྤུང་མི་འབད་སྤྱོད་དེ་ ཞག་དག་པ་ཅིག་ཡར་སོ་ལུག། ཕྱི་རུ་ཅིག་འབད་ཨང་ད་ ཁྱིམ་ནང་ལས་ འཐོན་མ་ད་ར་ སེམས་
བདེ་རྟོག་རྟོ་ཅིག་མ་འོང་། ག་ཅི་ཅིག་ མ་ཚང་མ་བཟུམ་འབད་ འགྲོ་དགོ་ཡང་ མ་མཐོ་སུ་འཚམས་ཅིག་འབད་ར་ འཕུལ་ཆས་
བསྐྱུང་སར་སྤྱོད་ལུག།

དེ་ཚེ་ ཁོ་ར་ ཨེ་རྟོག་སྤྱོད་སའི་ ས་ཁར་སྤྱོད་པ་ཅིག་ ནམ་ཡང་བསྐོ་ ལྷུང་མ་ཅིག་ཡང་སི་རི་རི་བཏང་། འཕུ་སྤྱོད་པའི་བར་ན་ར་
ག་ཡང་མེད་པའི་ ལུང་སྤོང་ནང་ལས་ སྲི་ཐལ་..... སྲི་ཐལ་..... ལྷན་ཐེངས་གཉིས་ མིང་བཏོན་ཏེ་འབོ་ལུག། ཁོ་གིས་ཡང་ ཨེ་ལན་
འཇལ་སྡེ་ ཆ་རོགས་ཅིག་ཡང་ འོང་མ་འདྲས་མཐོ་སྤེ་ ཁོ་ར་ཉལ་སའི་ མལ་ཆ་ནང་འཇུལ་སྡེ་ སྤྱོད་ད་ལུག།

དེམ་ཅིག་གི་བར་ན་ར་ ལྷུང་མ་ཕྱགས་འབད་ "ལུང་" ཟེར་འཕྲུལ་ད། ལྷན་ལྷན་བཅའ་བཅོང་ཅིག་ནང་ ཁོ་གི་མིག་རྟོ་ཁར་ ཉེ་མ་
མཐོང་མ་སྤྱོད་པའི་ མི་སྤོམ་ཅིག་འོངས་ཏེ་ ཁོ་གི་མལ་ཆའི་ མཐའ་མ་ལས་ བཟུང་སྟེ་འཐེན་ལུག། དེ་བསྐྱུང་ལས་ ཁོ་ ལུང་ཡང་
གཏང་མ་ཚུགས། མགུ་རྟོ་གི་སྐུ་རེ་ལས་ ལུལ་གནག་ཐིགས་པ་རེ་འཇོགས་སྡེ་ ག་ཅི་འབད་ནི་ཨིན་ན་ར་ མ་ཤེས་པ་ཐལ་སོ་ལུག།
ཁོ་གི་སེམས་ཁར་ རྟོག་གེ་ཟེར་བ་ རྟོག་མ་ཐལ། ཡལ་གེ་ཟེར་བའི་ ཡལ་མ་བཏུབ་པར། ནང་དོག་སྤྱོད་པའི་བར་ན་ར་ ལྷན་མར་
བཤེད་ཨ་ཅིག་ ལ་མར་བཏུ་སྟེ་ ཤར་ར་ར་.....བཏང་ དུད་བདའ་ཆེ་ལུག། ཁོ་གིས་ཕུ་དེགས་ཏེ་ སྤོམ་མི་ལྷོ་འབལ་ཨ་ཅིག་ ལྷགས་
བྱིན་མ་ད། མི་དེ་ཡང་ ལྷུང་མ་ལུ་ལྷུང་ཏེ་ ལྷུ་སྐྱད་ཤོར་ཡི་ར་ ལུང་མ་ནང་ལས་མར་ ཡར་སོ་ལུག།

སྤྱོད་ལུ།

ཀ་ དྲི་བའི་ལན་གྱི་ནི།

- ༡. སྤོམ་ འཐེབ་འབད་ལེན་ཏེ་ ལུང་ལུ་བརྒྱུག་དགོ་པའི་ གནད་དོན་ག་ཅི་ཨིན་པས།?
- ༢. ཨེ་ལན་སྲི་ཐལ་ལུ་ དཀའ་ངལ་ག་ཅི་ར་ ལྷུང་ལུག་? ཐོ་བཀོད།
- ༣. ཕྱི་རུ་ཁོ་ འགྲོ་དགོ་མ་མཐོ་རུང་ ག་ཅི་འབད་ ཕུ་འགོངས་ཏེ་ འགྲོ་ཨིན་ན་?

ཁ་ འོག་གི་ཚུ་གི་ དོན་དག་ གིས་ཞིན་མ་ལས། ད་ལྟ་བའི་ཚོག་ ཚོག་གིས།
བཏུ་ ལྷགས། འཇོགས། བསྐྱེད། བསྐོ།

ག་ ཚོག་ཚུ་གི་ འགལ་མིང་ ཡིགས་རྒྱུགས་ལས་ བཏོན།
སུག། མེད། ཤོར། ཐལ། གཞུང་། ཕྱི་རུ། ལྷགས་ན། ལྷུང་། ལུག་མོ། བོ་ལེ་འབད། གཞོན་པ། བགལ།

ང་ ཡིག་རྒྱུགས་ནང་ལས་ ཡང་འཇུག་ཡོད་མི་ ཡི་གུ་༡༠ འོགས་སུ་བཏོན།

སློབ་ཚན་ ༦ པ། རྫོང་དོན། ཉེན་སྲུང་།

ཉེན་སྲུང་འདི་གཙོ་བོ་ རང་དང་ མི་གཞན་ཚུ་ལུ་ གཞོན་པ་འབྱུང་མ་བཟུག་པར་ བཀག་ནི་དང་ དེ་གི་ཐབས་ཤེས་ ལག་ལེན་ འཐབ་ནི་གི་ལཱ་ཅིག་ཡིན། དེ་གི་དོན་ལུ་ དང་པ་ར་ བན་གཞོན་གཉིས་ཆ་ར་ཡོད་པའི་ སློབ་མེས་སློབ་ཐངས་ མེ་རྒྱུན་གྱི་ཉེན་ཁ་ཡོད་ པའི་ མེ་ཆས་དང་སློབ་དང་དཀར་མེ་ མེའི་ཕྱེད་མོ་ཚུ་དང་ བཞོན་ཆ་དང་ རྣོས་ཅན་གྱི་ཅ་ཆས་འབག་ནི་ སློབ་ཚན་གྱི་རིགས་ཚུ་ སློབ་ནི་ཚུ་ཡིན།

དེ་ལས་ ཟུམ་རྒྱབ་སའི་ཚུ་རྫོང་དང་ གཙམ་རྒྱལ་སོགས་པའི་ ཉེན་ཁ་ཅན་གྱི་ཚུ་ནང་ ཟུམ་རྒྱབ་ནི་ ཚུ་བརྒྱལ་ནི་ བྱད་ནི་དང་ རྒྱབ་རིམ་འབད་ཡོད་པའི་ གཡུང་གཟར་ཆེ་བའི་ ཁྱིམ་ཐོག་དང་ འཁྱུག་མཁུ་དང་ ཉོག་ཀ་སློབ་ཡོད་མི་ཚུ་གི་ ཁ་ལས་པ་གི་ཉེན་ སྲུང་དང་། ཁྱིམ་རྒྱབ་སའི་སློབ་ཤོགས་ཁ་ལས་དང་ ཁྱོམ་ལམ་བདེ་ལྟེ་ ལམ་འགྲུལ་འབད་ཐངས་དང་ སླུམ་འཁོར་ཚུ་དང་ གཞིག་ཁར་ ལམ་འགྲུ་ཐངས་དང་ འཁོར་ལམ་སྐྱོད་པ་བཏོགས་ཏེ་ འགྲུ་ཐངས་ལ་སོགས་པའི་ ཉེན་ཁ་བསྲུང་ནི་ལས་འགོ་ བཟུགས་ཏེ་ ཨ་ལོ་ཚུ་ལུ་ དུན་མ་བཏོན་ཤེས་ཚུགས་པ་བཟོ་ནི་དང་ ལག་ལེན་ཐབས་ཤེས་པ་ བཟོ་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

༡. རྟག་བྱ་དེན་པ་བཏོན་དགོས།

རྫོང་རྒྱུད་བཅས་པ་འབད་ལྷག་ནི། འདི་གི་ཁྱད་རྣམ་དང་འབྱུང་རིམ་ཚུ་ཉེན་མོ་སྟེ་ འགྲུ་ཐངས་ཤི་ཚུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཡིན།

༥ དེ་ཚེ་ རེས་གཟའ་སྤེན་པའི་ལུ་མོ་ བུན་ཚོགས་གྲིང་ སྐྱེལ་འབྲེན་དབང་འཛིན་གྱི་ ཉེ་འདབས་ལུ་ དགོ་ཁྱིམ་ནང་སློབ་ མི་ སོ་སྐྱེས་གཉིས་དང་ བུ་མོ་ཚུ་ཅིག་ལུ་ རོས་འཛིན་འབད་མ་ཚུགས་པའི་ མི་ 2 གྱིས་ སློབ་ཚན་བྱིན་ཏེ་ དམ་མེད་འགྲུ་བཟུག་སྟེ་ དུལ་ཀྲམ་ 6, 000 དང་ ཚུ་ཚོད་ འཁོར་ལོ་ 7 ཨ་རམ་བརྒྱ་ འབག་ཡར་སོཔ་ཡིན་པས།

ཨོ་རྒྱན་བཀའ་ཤིས་གྱིས་ ཁྱིམ་ས་སྲུང་འབག་པ་ལུ་ སྤན་ལུ་འབད་མིའི་ནང་ ཁོ་དང་ ལྷིལ་བླ་དུར་ཆེ་ཉི་རི་ དེ་ལས་ ཁོ་གི་བུ་མོ་ སྐྱེ་ ལོ་ 7 འབད་མི་ 7 དགོ་ཁྱིམ་གྱི་ཁང་མིག་ནང་སློབ་པ་ད། རོས་ཤེས་མི་ སོ་སྐྱེས་ 2 ཡང་ ཁང་མིག་དེ་ནང་ཡོད་པ་ལས། ཁོང་ གིས་ ཆ་རོགས་བརྩམ་འབད་ སློབ་ཤོགས་ཁང་འོངས་ཏེ་ ཁོང་གཉིས་ ཐིམ་ཕུ་ལུ་ འགྲུ་ནི་གི་ལམ་ཡིག་ ལེན་ནི་གི་དོན་ལུ་ བསྐྱུགས་ཏེ་སློབ་པ་ཡིན། ཟེར་ སླབ་ལུག།

ཕྱི་ཚུ་ཚུ་ཚོད་ 2. 20 དེ་ཅིག་ལུ་ རོས་ཤེས་མི་ སོ་སྐྱེས་དེ་གཉིས་གྱིས་ ཆང་རམ་དམ་སྐྱིས་གང་བཏོན་ཏེ་ འཐུང་ནི་འགོ་བཟུགས་ ཡོད་པ་མ་ཚད། ཨོ་རྒྱན་བཀའ་ཤིས་དང་ དེ་ལས་བླ་དུར་ལུ་ཡང་ བེག་ 2 རེ་བྱིན་པའི་ཁར། བུ་མོ་ཚུ་དེ་ལུ་ཡང་ ཁབ་ཟས་བྱིན་ཡོད་པ་ ཡིན་པས། དགོ་ཁྱིམ་གྱི་ལུ་མེའི་ སྲུང་རྒྱབ་འདི་ལུ་ཡང་ ཆང་བྱིན་ཏེ་འབད་རུང་ ཁོ་གིས་འབྲུང་མ་བཟུག། ཟེར་ཡིན་པས།

བུམ་ཐང་རྒྱ་སྐད་ལས་ཞིན་མི་ ཞོ་རྒྱན་བཀྲ་ཤིས་ལས་ དདུལ་ཀྲམ་༥,༧༠༠ དང་ དབང་འདུས་པོ་བྲང་ལུ་ ཡིག་ཚང་ཁང་ གཡོ་གཤམ་ཅིག་ཞིན་མི་ རློལ་བྱ་དུར་ལས་ དདུལ་ཀྲམ་༢,༣༠༠ དང་ རྒྱ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ སི་ཀོ་མ་ཡིབ་༡ ཞུར་མ་བུ་ལྟེ་ འབག་ ཡར་སོང་ཞིན་པས།

ཅུབ་མོའི་སྤྱང་རྒྱབ་འདི་ རྟག་བྱར་ ལྟ་རྟོག་ལུ་འོང་མ་དེ་ བོ་སྐྱེས་༢ གར་སོང་མེད་པའི་ཁར། ཁོང་༢ དྲན་མེད་འབད་ཡོད་པ་ མཐོང་སྟེ་ ཁྲིམས་སྤྱང་འགག་པ་ལུ་ སྟན་ལུ་འབད་ཡོད་པ་མ་ཚད། ཅུབ་མོའི་རྒྱ་ཚོད་༢.༣༠ དེ་ཅིག་ལུ་ དེ་འཕྲོ་ལས་ སྟན་ཁང་ རན་ཡང་ འབག་བཀལ་ཡོད་པ་ཞིན་པས།

ཁོང་ལུ་ བརྟག་དབྱུང་འབད་མི་ དུང་འཚོ་དེ་གིས་ བཤད་མི་ནང་ ཁོང་ཆ་ཁྲབ་ བཟེ་འཐོམ་འཐོམ་འབད་ ཡོད་པ་མ་ཚད་ སློ་གི་ ལན་འདི་ཚུ་ ཉེ་ལམ་ཅིག་སྐབ་རྒྱལ་སྤུང་ སེམས་དྲན་པ་མིན་འདུག། ཟེར་ཞིན་པས།

སྟན་ཁང་ལས་ ཁོང་ཆ་ཁྲབ་ལུ་ སྟན་ཚུ་བརྩམས་ཡོད་པ་མ་ཚད་ བཤམ་སྟན་ཡང་བཏང་ཡོད་ཅུང་། ཉིན་ཞག་གཉིས་ཀྱི་རྒྱབ་ལས་ མ་གཏོགས་ དྲན་པ་ལོག་མ་རྒྱལ་མི་ལུ་བཏུམ་ད། ཅུབ་ལུགས་ཡོད་པའི་ སྤྱོ་རྩམ་ཅིག་ར་ ལག་ལེན་འབབ་ལུག། ཟེར་ཞིན་མས།

སྟན་ཁང་ལས་བཤད་མི་ནང་ ཉེ་མ་ཡང་ དགོ་བྱིམ་འདི་ནང་ འདི་བཟུམ་མའི་སྤྱོ་རྩམ་ བྱིན་ཏེ་ ཞུར་རྒྱན་འབད་བའི་ལོ་རྒྱུས་ཅིག་ བུང་ཡི། ཟེར་ཞིན་མས། དགོ་བྱིམ་དབང་འཛིན་པ་གིས། བྱི་མི་བཀྲ་མ་ཤིས་པ་གཉིས་ཀྱིས་ དོ་ཤེས་དོ་ཡོད་མི་ ཅུབ་མོའི་སྤྱང་ རྒྱབ་ བྱི་མི་ཅིག་ ཞིན་མི་འདི་ཡང་ གཡོ་གཤམ་ནང་ལས་བཏོན་བཏང་ལུག།

སྤྱོད་ལྷ།

ཀ་ འདྲི་ལན།

༡. དགོ་བྱིམ་ནང་སྤྱོད་མི་ཚུ་ལུ་ དདུལ་ཀྲམ་དང་ རྒྱ་ཚོད་འཁོར་ལོ་ འབྲུང་དགོ་མི་འདི་ རྒྱ་རྒྱན་གཅི་ལས་ བརྟེན་ འོང་ནི་མས་གོ་?
༢. སྟན་ཁང་གི་ ལ་ཐུག་ལས་ ཁོང་ཆ་ཁྲབ་ དྲན་པ་ལོག་ནི་གི་དོན་ལུ་ གཅི་ར་ འབད་ལུག་?
༣. ཞོ་རྒྱན་བཀྲ་ཤིས་ཀྱིས་ ཁྲིམས་སྤྱང་འགག་པ་ལུ་ སྟན་ལུ་འབད་མི་རྒྱུ་གིས།

ཁ་ རྫོང་ཚིག་ བཟོ།

དགོ་བྱིམ། དམ་སྤྱིས། ཁང་གཡོ་གཤམ། ཞུར་རྒྱན། བཤམ་སྟན། བརྟག་དབྱུང། ལྟ་རྟོག།

ག. འོག་ལུ་བཀོད་ཡོད་མི་ འབྲེལ་ཕྱིན་ཚུ་འི་ གནས་ཚུལ་བྲིས།

དགེ་བྱིས་དབང་འཛོལ་པ།
ཕྱི་མི་ བཀའ་མ་ཤེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་ རོ་ཤེས་དོ་ཡོད་
མི་ རུབ་མོའི་སྤྲུང་རྒྱབ་ ཕྱི་མི་ཅིག་ ཞིན་མི་འདི་
ཡང་ གཡོལ་ནང་ལས་ བཏོན་བཏང་རུག།

ཞོ་རྒྱན་བཀའ་ཤིས།

དིལ་སྤྲ་དུར།

རོ་མ་ཤེས་མི་ཕོ་སྤྱིས་གཉིས།

༢. སྤྱུམ་འཁོར་བྲུག་རྒྱུན།

གསལ་བཤད་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ལྷོག་ འདི་གི་ཁྱད་རྣམ་ གསལ་བཤད་ཀྱི་དོན་ཚན་འདི་ལུ་བཏུ་སྟེ་ རང་གིས་འབད་
གསལ་བཤད་གཏང་རྒྱུགས་ནི་གི་དོན་ལུ་ཞིན།

༥ ད་རིས་ སློབ་སྤྲུག་ཆ་རོགས་དམངས་ལུ་ སློབ་རིམ་ལུ་བའི་སློབ་སྤྲུག་ དོ་རྩེ་ད་གིས་ རྒྱ་གཞུགས་བཟང་པོ་ ཟེར་ལྷན་ནི།
ད་གིས་ཁྱེད་ཆ་རོགས་དམངས་ལུ་ སྤྱུམ་འཁོར་བྲུག་རྒྱུན་གྱི་ གནས་ཚུལ་ཅིག་ལྷོག།

ཁ་ཚོ་རྩོམ་ ཚུ་ཚོད་ད་ ༡༠ ལུ་ ཚུ་བར་ཚུ་ ལམ་གྱི་སྤྲུག་ལུ་ སྤྱི་ལོ་༡༢ ལང་མི་ སློབ་སྤྲུག་བུ་ཚོ་ཅིག་ སྤྱུམ་འཁོར་ཀར་ཅིག་གིས་
བསྐྱེད་དེ་ བསད་ད་པའི་ལོ་རྒྱུས་གོ་མ་ལས། ང་ གནས་མེད་ས་མེད་ སེམས་པམ་ཡི། སྤྱུམ་འཁོར་བྲུག་རྒྱུན་གྱི་ དཀའ་ངལ་
འབྱུང་མི་དེ་ ང་བཅས་ར་ ཞལ་ལོ་རྒྱུ་ལུ་ཡང་ འཛོལ་བ་འདུག། ཟེར་མནོ་མ་མས། དེ་འབད་མ་ལས་བརྟེན་ ང་གིས་ ང་རའི་པམ་དང་
སློབ་དཔོན་ཚུ་གིས་གསུང་མི་ སྤྱུམ་འཁོར་བྲུག་རྒྱུན་ བཀའ་ཐབས་གྱི་ ཐབས་ཤེས་དག་པ་ཅིག་ ཁྱེད་ཆ་རོགས་ཚུ་ལུ་ དྲན་སྐྱེལ་
བཟུམ་ཅིག་འབད་ ལྷན་ཞིན།

- ཕ སྤྱུམ་འཁོར་ལམ་བདའ་སྟེ་ འགྲོ་བའི་སྐབས་ མིག་ཏུ་ལམ་གཡས་གཡོན་དང་ རྒྱབ་དང་གདོང་ལུ་བཏུ་དགོ།
- ཕ སྤྱུམ་འཁོར་ ལམ་གྱི་སྤྲུག་ལས་པར་ འགྲོ་ནི་མི་འོང།
- ཕ ལམ་སྐྱེད་པ་བཏོགས་ཏེ་ འགྲོ་ཚོགས་པའི་ བརྟེན་ལུ་ཡོད་ས་ལས་འགྲོ་དགོ།
- ཕ སྤྱུམ་འཁོར་དེ་ ག་ཏེ་ཁ་བྲུག་ འགྲོ་མ་ཞིན་ནེ་ སྤྱུམ་འཁོར་གྱི་ བརྟེན་ལུ་བཏུ་དགོ།
- ཕ སྤྱུམ་འཁོར་ནང་ འཇུལ་རུང་འཐོན་རུང་ སྤྱུམ་འཁོར་གྱི་ གཡོན་དོངས་ཀྱི་སློབ་འདི་ ལག་ལེན་འབབ་དགོ།

ད་ལྟོ་ ར་གིས་ ཐབས་ཤེས་ཀྱི་བསམ་འཆར་ལྷི་མི་ཚུ་ ཚ་རོགས་ཚུ་གིས་ ལྷགས་ཁར་བསྐྱམས་ཏེ་ འབད་བཅིན་ ལྷུ་འཁོར་གྱི་ རྒྱུ་རྐྱེན་བཀག་ཐབས་ལུ་ བན་ཐོགས་འོང་། ཟེར་ ལྷ་ནི་ཡིན་ནོ།།

བཀའ་རྒྱུ་ཚེ།

སློབ་ལྟུ།

༡. འོག་གི་ རོན་ཚན་ཚུ་གི་ཐོག་ལུ་ གསལ་བཤད་ལྟ་སློབ་ཀྱི་བུ།
 - ཀ་ མེ་ བདག་འཛིན་ འབད་དགོ་པའི་སྐོར།
 - ཁ་ མེ་ཉོག་ ལྷུ་མ་ར་ བཟོ་དགོ་པའི་སྐོར།
 - ག་ རློབ་གྲུ་འི་ མཐའ་འཁོར་ གཅོང་སྐྱ་བཞག་དགོ་པའི་སྐོར།
༢. ལྷུ་འཁོར་ ལམ་བད་འཁྱོམ་ད། སེམས་ཁར་ བཞག་དགོ་པ་ ག་ཅི་ར་འདུག་ག་? གྲིས།
༣. རྒྱུ་རྐྱེན་ གཡམས། གཡོན། དྲན་སྐྱེལ། དམངས། ཟེར་མི་བཟུགས་ཏེ་ རྫོང་ཚོག་ བཟོ།

༣. ཐབས་དང་གནས་སྐབས།

སློབ་གི་རོན་ཚན་འདི་ལྷག་སྟེ་ མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ཐོ་རོན་དང་ རྩ་རྩམ་ཚུ་ ཉ་མོ་སྟེ་ རྫོང་བསྐྱེན་ ར་གིས་གསར་བཅུམ་ཚུགས་ནི་ དང་ འཕྲུང་རིམ་དང་ཚོར་སྐྱེད་ཚུ་ ག་དེ་སྟེ་འདུག་ག་? བཟུ་སྟེ་ འབྲི་ཚོམ་འབད་ཚུགས་ནི་གི་རོན་ལུ་ཡིན།

༤ ཉེ་མ་ནགས་ཚལ་ཅིག་ནང་ ལྷག་ཅིག་དང་སྐལ་ལོ་ཅིག་ ལྷོ་ཚོང་འཆམ་ཉོག་ཉོ་འབད་ རྫོང་ཡོད་པ་ཡིན་མ་མས། ནམ་ ཅིག་འབད་མ་ད་ ལྷག་གིས་སློ་ག་ཅི་སྐབས་དུང་ ལྷལ་པ་གིས་ལན་འཇམ་ཏེ་ ཉན་ར་མ་བཏུབ་ལས། ལྷག་གིས་ ད་འབད་ན་ འདི་ གིས་ ར་ལུ་ རྫོལ་ནི་གི་ཕྱིས་རྒྱབ་མས། ལྷལ་པ་བཟུམ་མའི་ སེམས་ཅན་ཚུ་ལུ་ ཅིག་གིས་ཡང་ ར་ལུ་རྫོལ་ནི་གི་ ཕྱིས་རྒྱབ་མི་ དེ་ རྩ་ལས་ར་མ་བཏུབ་ཅིག་ཡིན།

ད་ ལྷལ་པ་དེ་ ཁམ་ཉོ་ག་ཅིག་ལུ་ བཟུའ་ད་ནི་ཟེར་ མཚོ་བསམ་བཏང་སྟེ་ གནས་སྐབས་བསྐྱིར་ཕྱིན་ཡིན་མ་ ལྷལ་པ་གིས་ཡང་ ཉ་ མོ་ཚེ་རུག། ཉིན་མ་ཅིག་འབད་མ་ད་ ལྷག་གིས་ ལྷལ་པ་ལུ་ དཔའི་ ཞུ་ཞུ་སྐལ་ལ། ད་ལྟོ་ལེ་གི་མགུ་ཉོ་འདི་ གཡམ་སྟེ་ དྲིགས་ར་མ་ཚུགས། མགུ་ཉོ་ལུ་ ཤིག་ལེ་ཡང་ཡོད་པ་འདྲེས། རྫོང་ཉམས་འཆོར་རུང་ དེ་གི་མགུ་ཉོ་ཁར་ ཤིག་ཅིག་བཟུ་གནང་ མེ། ཟེར་ ལྷལ་རུག། དེ་ལས་ ལྷལ་པ་གིས་ཡང་ བཏུབ། ཟེར་ཁ་བཟུའ་དེ་ ཉི་མའི་ནང་ཐོན་སྟེ་ ལྷལ་པ་ལྷག་གི་མགུ་ཉོ་ལུ་ འཛོགས་སྟེ་ ཤིག་བཟུ་སྟེ་རུག།

ཉན་ནི་སླབ་ནི།

ཉན་སྐབ་ཀྱི་ཁྲུང་ས་དོན།

སྐད་ཡིག་སློབ་སྦྱོང་ནང་ལུ་ ཉན་ནི་དང་སྐབ་ནི་གི་རིག་ཕྱུལ་འདི་ རང་སོའི་མ་མའི་ཁ་སྐད་ ལྷབ་ནི་ལས་འགོ་བཙུགས་ཏེ་ མི་ཚེའི་
རིང་ལུ་ ཚོས་དང་འཇིག་རྟེན་གྱི་བྱ་བ་ ག་ཅི་རེ་འབད་དགོ་རུང་ དང་པར་རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ བརྗོད་ཚུར་ལེན་ཚུགས་པ་
འབད་ནི་འདི་ ག་ནི་ལས་གལ་ཆེ། དེ་ཡང་། ཚོས་ཀྱི་ནང་ལས། ཐོས་པ་མ་མའི་གཟུགས་སེལ་སྦྱོན་མེ་སྟེ། །ཟེར་གསུངས་ཡོད་དོ་
བརྩམ་ རང་གིས་མ་ཤེས་ མ་གོ་བའི་བརྗོད་ཚུ་ ག་ར་རྣ་བའི་དབང་པོ་གིས་ཉན་ཏེ་ གོ་དོན་ཉ་གོ་དགོས་ལས། ཐོས་པའི་ཤེས་
རབ་ གོང་འཕེལ་གྱི་དོན་ལུ་ ཉན་ནིའི་རིག་ཕྱུལ་འདི་ མ་ལས་པའི་རང་ཚུལ་དགུའི་ནང་གི་དང་པ་ཨིན།

གཉིས་པ། སྐབ་ནིའི་རིག་ཕྱུལ་འདི་ཡང་ འཆད་པ་དང་ཚོད་པའི་ རིག་པའི་སློ་རོ་མ་ཅིག་ཨིནམ་ལས་ དང་པ་རང་གི་ སེམས་ཀྱི་
མཐོ་དོན་ འཆར་སྐྱང་དང་ཉམས་སྐྱང་ དངོས་མཐོང་གི་ཉམས་སྦྱོང་ཚུ་དང་ གཉིས་པ་ རང་གིས་ཉན་ཏེ་བརྗོད་ལེན་ཡོད་པའི་
ཤེས་བྱའི་ཡོན་ཏན་དང་ རིག་ཕྱུལ་ཚུ་ག་ར་ གཞན་པར་ལོགས་མ་ལུ་ གོ་བརྗོད་འཕྲོད་པ་འབད་ སྟེལ་ནི་དང་བཤད་ནི་ལུ་ མེད་
ཐབས་མེད་པའི་ ཐབས་ལམ་གཙོ་བོ་ཅིག་ རག་གི་སློ་ སྐབ་ནིའི་རིག་ཕྱུལ་འདི་ཨིན།

འཇིག་རྟེན་པའི་དབྱེ་གཏམ་ལས་ཡང་། སློ་སྐབ་ལུགས་མི་གཙོ་ཉན་ལུགས་གཙོ། །མདའ་རྒྱབ་ལུགས་མི་གཙོ་གཏད་ལུགས་
གཙོ། །ཟེར་ སྐབ་སྟོལ་ཡོད་དོ་བརྩམ་འབད། ཉན་ལུགས་དང་གོ་བ་ ལེན་ལུགས་ཀྱི་རིག་ཕྱུལ་ཚུ་དང་། དེ་བརྩམ་ སྐབ་ནིའི་རིག་
ཕྱུལ་འདི་ལུ་ཡང་། གཏམ་ཚོགས་གསུམ་གྱི་བརྗོད་ལན་མ་བརྗོད་ན། །མ་དང་བྱ་ཡང་རོ་མི་ཤེས། །ཟེར་ སྐབ་སྟོལ་ཡོད་དོ་བརྩམ་ རང་
གི་འཛོན་སྐབས་དང་ལྟོགས་གྲུབ་ཚུ་ ག་དེམ་ཅིག་རེ་ཡོད་རུང་ ལ་ལས་སྐབ་སྟེ་ བཤད་མ་ཚུགས་པ་ཅིན། དོན་དག་མེད་པ་ལས་
སྐད་ཡིག་གི་རིག་ཕྱུལ་ཚུ་ལས་ འགོ་ཐོག་ར་ ཉན་ནིའི་རིག་ཕྱུལ་དང་ སྐབ་ནིའི་རིག་ཕྱུལ་གཉིས་ལུ་ སྐྱང་བཙོན་འབད་དགོས་
འདི་ལས་བརྗོད་ཏེ་ཨིན། དེ་འབད་ནི་འདི་གིས་ རྗོར་ཁའི་ཤེས་ཡོན་གནས་ཚད་འདི་ནང་ ཉན་སྐབ་ཀྱི་ རིག་ཕྱུལ་འདི་ སྐད་ཡིག་
གི་རིག་ཕྱུལ་གཞན་ ག་ར་གི་ཉེ་མར་ ཚུད་པ་འབད་བཙུགས་ཏེ་ཡོད།

ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་གནས་ཚུལ།

སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཚུགས་བསྟུན་སློབ་ཕྱག་ཚུ་གིས།

༡. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་གི་སྐོར་ལས་ མི་ཆེ་འབྲིང་རྒྱུད་གསུམ་དང་གཅིག་ཁར་ གནས་སྤངས་དང་བརྟུན་པའི་ ཞེ་ས་དང་ཕལ་ཚོགས་ཚུ་ འཕོབ་ལས་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༢. དུས་མཐུན་གྱི་ མིང་ཚོགས་གསར་པ་ཚུ་དང་ གངས་གནས་ གནས་ཚུལ་དང་ ལུབ་བརྒྱགས་ གསལ་བསྐྱབས་ ཚོང་བསྐྱབས་ཚུ་ཉན་ཏེ་ ཉ་ལོ་ཚུ་གས་དགོ་པའི་ཁར་ གཞན་ལུ་ཡང་ སླབ་ཚུ་གས་དགོ།
༣. རྩོ་སླབ་པའི་སྐབས་ལུ་ གནད་དོན་དང་འཁྲིལ་ཏེ་ རྐྱད་གྱི་སེང་ཕབ་དང་ གཞུགས་གྱི་རྣམ་འགྲུར་ སླབ་ཐངས་གྱི་ཉམས་འགྲུར་ཚུ་གི་ ལུང་པར་དང་ལཱ་ན་པའི་སློབ་ལས་ ཉན་སླབ་འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༤. རང་གི་ ལཱ་འགན་དང་འཁྲིལ་བའི་ ཡིག་འགྲུལ་དང་ ཡིག་ཆ་ལུ་བརྟེན་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་ནང་ རྩོ་སླབ་དང་གསལ་བཤད་ ལོ་སྤྱད་ ཚུང་སྤྱད་ཚུ་ འབད་ཚུ་གས་དགོ།
༥. གསལ་བཤད་དང་གསལ་ལུ་ཚུ་འབད་ཅང་ རྫོང་སློབ་དང་ ཚོགས་གཅིག་མཚམས་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འབབ་ལྟེ་ སླབ་ཚུ་གས་དགོ།
༦. འབྲེལ་ཡོད་གནད་དོན་ཚུ་ནང་ ལུང་འབྲེན་དང་ དབྱེ་གཏམ་ སློབ་གཏམ་བཟུགས་ཏེ་ སླབ་མི་ཚུ་ ཉན་ཏེ་ ཉ་ལོ་ཚུ་གས་དགོ་པའི་ཁར་ དེ་དང་བརྟུན་པའི་ལན་ཚུ་ འོས་འབབ་དང་བརྟུན་ཏེ་ རྒྱས་བཤད་དང་ བརྒྱུད་བསྐྱབས་གང་འོས་གྱི་ཐོག་ལས་ སླབ་ཚུ་གས་དགོ།
༧. ཚོས་སྐད་དང་དབྱིན་སྐད་ལས་ལོ་བའི་ སྤྱིར་བཏང་གནད་དོན་ཚུ་ རྫོང་ཁའི་ནང་ རྐྱད་སྤྱད་འབད་དེ་ སླབ་ཚུ་གས་དགོ།

སློབ་སྦྱོར་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ལྷ་བ་མི་ ཉན་ནི་དང་སླབ་ནིའི་རིག་ཚུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།
༢. འབྲེལ་བ་ཡོད་པའི་ གནད་དོན་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ གསལ་བཤད་བྱུང་ཀྱང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. རང་གི་མནེ་དོན་ཚུ་ གཞན་ལུ་བཤད་པ་རྒྱབ་སྟེ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༤. གནད་དོན་ འཇམ་ཏྲང་ཏྲ་ཚུ་གི་སློབ་ལས་ བོ་སྤུང་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༥. ཟ་འབྲུང་དང་ ནང་མི་ཉེ་ཚན་གྱི་ ཞེས་ཚུ་ སླབ་ཚུགས་དགོ།
༦. གནས་རིམ་དང་བསྐྱུན་པའི་ དོགས་གཙོད་ཀྱི་ སློབ་ལེ་ བཏོད་ཚུགས་དགོ།
༧. མིང་ཚོག་གསར་བ་ རྒྱ་སྦྱོང་འབད་དེ་ ཉན་སླབ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༨. རང་མོའི་ ལཱ་ཚུ་གཞན་ལུ་སྟན་ཞུ་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་ཆེ་ཏོག་ཏོ་ཡོད་པའི་ སྤུང་བྱུང་ཀྱང་ གཏང་ཚུགས་ནི་དང་ཚབ་ཅེད་ འབད་ཚུགས་དགོ།
༡༠. འཇམ་དབྱུངས་གསོལ་འདེབས་ ཁ་ལས་ སློབ་ཚུགས་དགོ།

འཇུག་

འཇིག་རིག་ཕྱི་ལོ་བཞུགས་ཚུལ།

སློབ་རིམ་༡༢ པ་མཚུགས་ལྟར་སློབ་ཕྱི་ལོ་བཞུགས་ཚུལ།

༡. ཡིག་བཟོ་ཚུ་སློབ་ཚུ་འགྲིག་གི་ཐོག་ལས་ བཀའ་ཐངས་དང་ མགོ་རྒྱན་མ་འདྲམ་ཚུ་ ཚུལ་མཐུན་འབད་ ལག་ལེན་འཐབ་སྟེ་ བློ་བཞུགས་དགོ།
༢. ཚུམ་རིགས་ འབྲི་བཀོད་ཀྱི་ལམ་ལུགས་དང་ འབྲི་ཚུལ་མ་འདྲ་བའི་འབྲི་ཐངས་ཚུ་དང་འབྲི་ལ་ཏེ་ བློ་བཞུགས་དགོ།
༣. གཞན་གྱིས་ ཚུམ་སློབ་འབད་ཡོད་པའི་ ཚུམ་རིག་ཁུངས་ལཱ་ཚུ་གི་ཁྱད་ཚུལ་ཚུ་ ཁོང་རའི་ཚུམ་འབྲི་ནང་ལུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. འབྲི་ཚུམ་གྱི་སྐབས་ ཞིབ་འཚོལ་འབད་ནི། འཆར་གཞི་བཟོ་ནི་ ཟེན་འབྲི་བཏབ་ནི་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་ནི་ དབྱེ་དཔྱད་འབད་ནི་ ཞུན་དག་རྒྱབ་ཐངས་ཀྱི་ འབྲི་ཚུམ་ལམ་ལུགས་ཚུ་ རང་སྟོབས་ཀྱིས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. བལ་ཚུམ་དང་ སློན་ཚུམ་ བརྗོད་ཡིག་འབྲེལ་ཚུ་ ཚོགས་བཅད་ ཚོགས་ལྷན་གྱི་ཐོག་ལས་ འོས་འབབ་ལཱ་ཏོག་ཏོ་འབད་ བློ་བཞུགས་དགོ།
༦. རང་གི་བློ་སྤང་དང་ མཐོང་སྤང་ ཐོས་སྤང་ ལྷོང་ཚོར་གྱི་ཁྱད་རྣམ་དང་ གནད་དོན་ཚུ་ ག་ཨིནམ་འབད་བཀོད་ནི་གི་དཔོན་ཚུམ་དང་། ཡང་ན། རྒྱ་བཏགས་ཀྱི་འཆར་ཚུམ་ཚུ་ འབྲི་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་གྱི་ འོས་འབབ་དང་ལཱ་ཐའི་ ཚོགས་གི་ཐོག་ལས་ ཡིག་ལམ་དུ་ བཀོད་ཚུགས་དགོ།
༧. དྲི་བ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལན་བློ་བཞུགས་དགོ།
༨. རང་གི་འབྲི་ཚུམ་གྱི་རིགས་ དཔེ་སྟོན་ནང་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་དེ་ རང་གི་ལྷོགས་གྲུབ་ཡར་རྒྱས་ ལྷོ་རྒྱ་འབད་ཚུགས་དགོ།
༩. རང་གིས་ཤེས་མི་སྐད་ཡིག་ཚུ་ལས་རྫོང་ཁའི་ནང་སྐད་སྐྱུར་འབད་ནིའི་གཞི་འགྲམ་འཐོབ་ཚུགས་དགོ།
༡༠. བློ་བཞུགས་འབྲིས་ཚུ་དེ་མི་ཚའི་ནང་ བློ་བཞུགས་ལུ་བཞུགས་དང་ རྒྱ་བཏགས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོང་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ ལྷ་བ་མི་བྱི་ནིའི་རིག་ཅུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༢. སློབ་དང་བསྐྱུན་པའི་ ལན་ཚུ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༣. ཡི་གུ་ བཀའ་ཐངས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ ཡིག་བཟོ་བཏོན་ཏེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༤. པར་དང་ ཅེ་ལ་ལུ་བཏུ་སྟེ་ བཤད་པ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༥. འགྲེལ་བཤད་དང་ ལོ་རྒྱུས་འབྲི་རྩོམ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༦. ལྷ་ཡིག་དང་ གཏང་ཡིག་ འཇམ་སངས་ལེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༧. རྫོང་ཚོག་ཚུ་ སློབ་ཐངས་དང་འབྲིལ་ཏེ་ གཅད་མཚམས་བཟོ་སྟེ་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༨. བྱུངས་ཁ་༢༠ ཚུན་ ཡིག་གཞུགས་ནང་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་རིམ་ བཞི་པ་ནང་ལྷ་བ་མི་ མིང་ཚོག་གུ་ གསར་འབྲེལ་ཉུང་ཤོས་༢༠༠ བཀའ་ཏེ་སློབ་༤༠༠ ཡིག་སྒྲིབ་ཚངམ་ འབད་ བྱི་ཚུགས་དགོ།
༡༠. ལོ་གཅིག་གི་ནང་ལུ་ རང་གི་སྦྱོང་ལཱ་དག་ཤོས་༥ ལས་ མ་ཉུངམ་ཅིག་ དཔེ་སློབ་ནང་ བསྐྱུ་གསོག་འབད་དེ་ ལྷ་ ཏོག་འབད་དེ་ རང་གི་སྦྱོགས་སྲུབ་ཡར་རྒྱས་ གཏང་ཚུགས་དགོ།

དཔེ་ཚན་གཉིས་པ།
སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སློབ་པ།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་བྱུང་སྐད་དོན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་འདྲི་སྦྱོར་བ།

སྐད་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ མི་གཅིག་གིས་གཅིག་ལུ་ སྐབ་མི་གི་ཁ་དང་ སྐབ་མི་གི་ཚོག་ཚུ་ཡི་གུ་འབད་ འི་ནི་ཡོད་མི་འདི་ལུ་སྐབ་
ཡིན། སྐབ་ནི་དང་ ཡི་གུ་བྲི་ཤེས་ནི་གི་དོན་ལུ་ མིང་ཚོག་ལེ་ག་ ལྷབ་དགོས་ཡོད། དེ་མ་ཚད། མིང་ཚོག་ཚུ་གི་བར་ན་ བཅུགས་
ནི་གི་ ཚོག་ཐུན་ཚུ་དང་ དེ་ལས་ཡི་གུ་གི་སྤེབ་སྦྱོར་ཚུ་ག་ར་ སྐད་ཡིག་དང་ ཡི་གུ་སྦྱོར་བའི་ སློབ་ཚན་ཚུ་ནང་ལས་ ལྷབ་དགོས་
ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སྦྱོར་བ་འདི་ སློབ་དེབ་བཞི་པ་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད་པ་ལས་བརྟེན་ ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གཉིས་པ་
འདི་ནང་ མིང་དང་མིང་ཚབ་ མང་ཚོག་ གཅིག་ཚོག་ བརྗོད་པ་བཟོ་ནི་ཚུ་ སློབ་རིམ་འདི་ནང་ལས་ འགོ་བཅུགས་ཏེ་ཡོད། དེ་
ལས་དབྱེད་གསལ་ སྤོན་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ ཡང་འཇུག་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་དང་ ཚོག་དང་ཤད་ཀྱང་གི་ཚུ་
ཤེས་དགོས་དང་། དེ་ལས་ མཁོ་ཆེ་བའི་བྱ་ཚོག་དང་ ལོག་ཡིག་ མཐུག་ཡིག་ ལ་དོན་གྱི་སྤྲད་དང་ དེ་ཁར་འབྲེལ་ཡོད་མིང་ཚོག་
ཚུ་གི་ ཡིག་སྤེབ་ལྷབ་ནི་ཚུ་ཡང་ ཡིག་རྒྱགས་འདི་ནང་ ཚུད་པ་འབད་བཅུགས་ཏེ་ཡོད།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག་ཟེར་མི་འདི་ བར་དང་ཚུར་ བསྐྱུལ་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཡི་གུ་འབྲི་བངས་ཀྱི་ ལམ་ལུགས་འདི་ལུ་སྐབ་ཡིན།
ཤེས་ཚད་གནས་རིམ་གཉིས་པ་འདི་ནང་ རྒྱ་ཡིག་དང་གཏང་ཡིག་ འབྲི་བངས་གཉིས་ལུ་ སློབ་སྦྱོར་འབད་དགོས་འབད་ཚུད་དེ་
ཡོད།

རྒྱ་ཡིག་ཟེར་མི་འདི་ རྒྱུད་ར་གི་ སློབ་སྤྲེ་སློབ་དཔོན་ལུ་ དལ་གསོ་རྒྱ་ནི་གི་ ཡི་གུ་བཟུམ་ཅིག་ལུ་སྐབ་ནི་དང་། གཏང་ཡིག་ཟེར་
མི་འདི་ རྒྱུད་ར་འི་པ་མ་དང་ ཆ་ཚོགས་ལུ་ བསྐྱུལ་ནི་འི་ ཡི་གུ་ཚུ་ལུ་སྐབ་ཡིན། ཡི་གུ་འདི་ཚུ་བྲི་ཚུ་ད། ཡི་གུ་འདི་མགུ་ཡིག་དང་
ཕུལ་ས་གི་ཁ་བྱང་ དེ་ལས་ ཕུལ་མི་གི་མིང་དང་ ཁ་བྱང་ རམ་ཕུལ་ཡི་གུ་གི་ ཚོས་གངས་ཚུ་ ཚང་མ་འབད་བཞོད་དགོས་ཡིན།

སྐད་ཡིག་དང་ཡི་གུ་སློབ་བའི་གནས་ཚུལ།

སློབ་རིམ་ ༡༢ པ་མཚུགས་སྐབས་སློབ་ཕྲུག་ཚུ་གིས།

༡. རྗེས་ཁའི་སྐད་ཡིག་གི་ དགོས་པ་དང་ཕན་ཐོགས་ བྱད་རྣམ་དང་སྐྱབ་ཚུལ་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༢. རྗེས་ཁའི་ མིང་ཚོགས་བརྗོད་པའི་རྣམ་གཞག་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༣. སྐྱར་བྱ་ཡི་གེའི་ རྣམ་གཞག་དང་ སྤང་རྣམ་དབྱེ་ཚུ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༤. བདག་གཞན་དུས་གསུམ་དང་ བྱ་བྱེད་ལས་གསུམ་དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༥. ཚོས་སྐད་དང་ རྗེས་ཁའི་རྗོད་སྐད་ ཡིག་སྐྱེབ་ སྤང་དང་རྣམ་དབྱེའི་ བྱད་པར་ཚུ་བྱེ་ཚུགས་དགོ།
༦. དག་ཐོག་དང་ཡིག་ཐོག་ལུ་ དུས་རྒྱུན་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ་པའི་ མིང་ཚོགས་གི་རིགས་དང་ སྐྱ་གཏམ་དང་ སྐོར་གཏམ་ དབྱེ་གཏམ་ ཞེས་དང་ཕལ་སྐད་ཚུ་ དབྱེ་བ་བྱེས་ཏེ་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༧. རྗེས་ཁ་རོ་སྐད་དང་ ཉེར་མཁོའི་ཨིང་ལིལ་ རྗེས་ཁ་ནང་འབྲི་ཐངས་ ལག་ལེན་འཐབ་ཚུགས་དགོ།
༨. གནམ་ང་ཅན་དང་ རྗོད་སྐྱེལ་མཚུངས་ཀྱི་ ཡིག་སྐྱེབ་འབྲུལ་སྐོང་ཚུ་ ཤེས་ཚུགས་དགོ།

སློབ་སྦྱོར་ལས་དོན།

༡. སློབ་རིམ་བཞི་པ་ནང་ལྷན་མི་ རྒྱན་ཡིག་གི་རིག་ཐུལ་ཚུ་ བསྐྱར་ཞིབ་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ།
༢. སློན་འཇུག་ཚེས་འཇུག་ མིང་གཞི་ ཡང་འཇུག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༣. མིང་དང་ མིང་གི་ཁྱད་ཚིག་ཚུ་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ།
༤. ལ་དོན་དང་འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱད་ རོས་འཛིན་འབད་དེ་ལག་ལེན་འབབ་ཚུགས་དགོ།
༥. བྱ་ཚིག་ མིང་གི་ཐོག་མཐའ་དང་ གཉེས་སྡེ་ལ་འབད་ གྲུབ་པའི་ མིང་རོས་འཛིན་འབད་ཚུགས་དགོ།
༦. མིང་མཐའ་རོས་འཛིན་དང་ སློབ་ཚུལ་ཚུ་ ལག་ལེན་ འབབ་ཚུགས་དགོ།
༧. པ་མ་ཕ་ གསུམ་ བྱ་ཚིག་གི་མཐའ་མར་ འཇུག་ཚུལ་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༨. ཚིག་མཛོད་ ལག་ལེན་འབབ་སྟེ་ མིང་ཚིག་གི་གོ་དོན་ཚུ་ འཚོལ་ཚུགས་དགོ།
༩. སློབ་རིམ་དང་འཁྲིལ་བའི་ སློབ་སློན་མཁོ་ཆས་ནང་གི་ མིང་ཚིག་ཚུ་གི་ཡིག་སྟེང་ཤེས་ཚུགས་དགོ།
༡༠. དལ་གསོ་ཞུ་ནིའི་ ཡི་གུ་དང་ ཆ་རོགས་ལུ་བསྐྱུལ་ནིའི་ གཏང་ཡིག་ཚུ་ལྷན་ཞིན་མ་ལས་ རིགས་བསྡེས་ཏེ་ ལྷུང་བ་ འབད་ཚུགས་དགོ།

༡. སློན་འཇུག་ རྗེས་འཇུག་ མིང་གཞི། ཡང་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུལ།

༡. སློན་འཇུག་རོམ་འཛོམ།

སློན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་འདི་ ག་ད་བ་མ་འ་ ལྟ་ཞིན། འདི་ཚུ་ མིང་གཞི་ཡི་གུ་འི་སློན་མ་འཇུག་ནི་འདི་གིས་ སློན་འཇུག་
ཟེར་སྐབ་ཞིན། སློན་འཇུག་གི་ཡི་གུ་འདི་ གསལ་བྱེད་སྲུང་ཚུ་འཇུག་ལས་ **མ་འ་ལ་ཉ་ཨ་** ལྟ་བུ་ མ་གཏོགས་ ཡི་གུ་
གཞན་ ཉི་ཤུ་ཚུ་ལྟ་བུ་ རང་སོའི་འཕྲོ་ལམ་དང་ འཁྲིལ་ཏེ་འཇུག་པ་ཞིན།
དབྱེ་འབད་བ་ཅིན།

སློན་འཇུག།	འཇུག་ཐངས།	དོན་དག།
ག། -	གཅིག།	གྲངས་ལ་གཅིག།
ད། -	དཔང་།	འཛོམ་དཔང་།
བ། -	བཀག།	ལམ་བཀག་ནི།
མ། -	མངམ།	གྲུ་རམ་གྱི་ཕྱོ་ལྟ་བུ་བཟུམ།
ལ། -	ལམ།	ཅ་ལ་ཡར་ལམ་ནི།

སློན་འཇུག་ལྷ་གི་ འཇུག་རྒྱུ་མོ་མོའི་དོ་སློན་འབད་བ་ཅིན།

༡. སློན་འཇུག་(ག)གིས།

མིང་གཞི་ ཅ་ཉ་ཏ་ད་ན་ཅ་ཞ་ཟ་ཡ་ཤ་ས་ཀ་ ལུ་འཇུག་པ་ཨིན།

དཔེར་ན། གཉིས་ གཏང་ གདོང་ གནང་ གཅོང་། གཞུང་ གཟའ་ གཡུ་ གཤོང་ གསུམ།

༢. སློན་འཇུག་(ད)གིས།

མིང་གཞི་ ཀ་ག་ང་པ་བ་མ་ཅ་ ལུ་འཇུག་པ་ཨིན།

དཔེར་ན། དཀར་ དགའ་ དགལ་ དབེ་ དབང་ དམར་པོ།

༣. སློན་འཇུག་(བ)གིས།

མིང་གཞི་ ཀ་ག་ང་ཅ་ཇ་ཉ་ཏ་ད་ན་ཅ་ཇོ་ཞ་ཟ་ར་ཤ་ས་ཀ་ ལུ་ འཇུག་པ་ཨིན།

དཔེར་ན། བཀའ་ བཤོ་ བར་ བརྟལ་ བརྗེད་ བརྟན་ བཏང་ བསྐྱར་ བཅུགས་ བརྗེ་ བཞག་
བཟའ་ བརྒྱལ།

༤. སློན་འཇུག་(མ)གིས།

མིང་གཞི་ ལ་ག་ང་ཆ་ཇ་ཉ་ཏ་ད་ན་ཅ་ཇོ་ཞ་ཟ་ ལུ་འཇུག་པ་ཨིན།

དཔེར་ན། མཁའ་ མགུ་ མངར་ མཚོང་ མཇལ་ མཉམ་ མཐའ་ མདའ་ མཚོ་ མཚུབ།

༥. སློན་འཇུག་(འ)གིས།

མིང་གཞི་ ལ་ག་ཆ་ཇ་ཉ་ཏ་པ་བ་མ་ཅོ་ཞ་ཟ་ ལུ་འཇུག་པ་ཨིན།

དཔེར་ན། འཁོར་ འཕྱོ་ འཆམ་ འཇམ་ འབྲ་ འདུག་ འཕུར་ འབུམ་ འཚོང་ འཚུལ།

༢. རྗེས་འཇུག་འཇུག་རྒྱུ་ལ།

རྗེས་འཇུག་ཟེར་མི་འདི་ མིང་གཞི་ཡི་གུ་རྒྱ་གི་ཤུལ་ལས་ འཇུག་མི་ལུ་ རྗེས་འཇུག་ ཟེར་སྐབ་ཨིན།

རྗེས་འཇུག་བརྟུ། ག་ང་ད་ན་བ་མ་འ་ར་ལ་ས་ དེ་རྒྱུ་ཨིན།

རྗེས་འཇུག་བརྟུ་གི་འཇུག་རྒྱུ་ལ། འདི་ལུ་འཇུག་ འདི་ལུ་མི་འཇུག། ཟེར་མེད་པ་ལས། རང་གི་མཚོ་མི་ རྒྱ་དང་འབྲིལ་
སྐྱར་ནི་ཨིན། དཔེར་ན།

ག། - བཀག། འོག། བརྟལ། བཏོག།

ང། -	བཀའ་།	ལང་།	བསྐྱང་།	མཐོང་།
ད། -	སྐད།	ཆད།	འདོད།	བཤད།
ན། -	དཀོན།	ལྷོན།	ངན།	འཕྲོན།
བ། -	བཀའ་བ།	ལབ།	བཏབ།	འབབ།
མ། -	སྐམ།	ལམ།	འཆམ།	ཕམ།
འ། -	དཀའ།	དགའ།	འཇའ།	བཟའ།
ར། -	དཀར།	ལྷུར།	ཆར།	གསར།
ལ། -	བསྐྱལ།	འཕོལ།	བཤལ།	འཕེལ།
ས། -	སྐྱེས།	མཁས།	གནས།	ཤེས། བཟུས།

༣. **མིང་གཞིའི་འཇུག་ཚུལ།**

མིང་གཞིའི་དོ་སློབ།

མིང་གཞི་ཟེར་མི་འདི། སློན་འཇུག་མེད་པ་འབད་འོང་ནི་དང་། སློན་འཇུག་གི་ཤུལ་མ་འགྲོ་མི་ རྗེས་འཇུག་གི་ཉེ་མར་ འགྲོ་མི་ དབྱེད་སེལ་བཞི་དང་ མགོ་ཅན་ འདོགས་ཅན་བཀའ་བཏུབ་མི། རྗེད་སྤྲོད་མ་ སློན་ཚུགས་པའི་ཡི་གུ་ལུ་སྐྱབ་ ཡིན།

མིང་གཞིའི་ཡི་གུ། ཀ་ལ་ག་ང། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཏ་ཐ་ད་ན། པ་ཕ་བ་མ། ཅ་ཆ་ཇ་ཉ། ཞ་ཟ་འ་ཡ། ར་ལ་ཤ་ས། ཉ་ཙ། བསལ་ལ་བྱེད་ ༣༠ ལུ་ཅུ་ལུ་གོ་ཤ་ཡིན། དེ་ཡང་།

- ཀ་ མིང་གཞི་རྒྱུང་པ།
 ལ། ང། ཉ། པ། མ། ཟ། ར། ཤ། ས། ཉ།
- ལ་ དབྱེད་སེལ་ལྡན་གྱི་མིང་གཞི།
 མི། རི། རྩ། ལྷ། ལེ། དེ། ཉ། སོ། མོ། ལོ།
- ག་ སློན་འཇུག་ཅན་གྱི་མིང་གཞི།
 བཏོ། དཔོ། བཏུ། མཐོ། མཐོ།
- ང་ རྗེས་འཇུག་ཅན་གྱི་མིང་གཞི།
 པར། ཟམ། པར། ཐབ། ཐལ། ཐན།

ཅ་ མགོ་ཅན་དང་འདོགས་ཅན་གྱི་མིང་གཞི།
ཀ། ར། ལ། ས། ཉ། ག།

ཆ་ རྩོན་འཇུག་ རྩེས་འཇུག་ དབྱུངས་ མགོ་ཅན་འདོགས་ཅན་ཚུ་གར་ སློབ་སླེབ་ཏེ་ཡོད་པའི་མིང་གཞི།
ཟ། གཤམ། འཇམ། ཀར། གྱི། བསྐང། ལྷ།

༥. ཡང་འཇུག་རོས་འཛོན།

ཡང་འཇུག་ཡི་གུ་ཟེར་མི་འདི། ས་ ལུ་སླབ་ཡིན།
ཡང་འཇུག་ས་འདི་ རྩེས་འཇུག་གི་ལུལ་མ་ རོ་རུང་ཡང་ འཇུག་ནི་འདི་གིས་ ཡང་འཇུག། ཟེར་སླབ་ཡིན།

ཡང་འཇུག་གི་འཇུག་ཚུ་ལ།

ས་ ཡང་འཇུག་འདི་ རྩེས་འཇུག་ ག་ ར་ བ་ མ་ བཞི་གི་ལུལ་ལས་ འཐོབ་ཡིན། རྩེས་འཇུག་གི་ ལུལ་མར་འཇུག་
ཚུ་ལ། དཔེར་བཞེད་རེ་བཞོན་པ་ཅིན།

རྩེས་འཇུག་ གའི་ མཐའ་མར་ ཡང་འཇུག་ འཇུག་ཚུ་ལ།

- ༡. ཉགས། ༢. ལུགས། ༣. རྩུགས། ༤. བཏགས། ༥. ལེགས།

རྩེས་འཇུག་ རའི་ མཐའ་མར་ ཡང་འཇུག་ འཇུག་ཚུ་ལ།

- ༡. གརས། ༢. ལྷུངས། ༣. མཚོངས། ༤. གྱངས། ༥. ལུངས།

རྩེས་འཇུག་ བའི་ མཐའ་མར་ ཡང་འཇུག་ འཇུག་ཚུ་ལ།

- ༡. བབས། ༢. ཐབས། ༣. རབས། ༤. ཐེབས། ༥. ཞབས།

རྩེས་འཇུག་ མའི་ མཐའ་མར་ ཡང་འཇུག་ འཇུག་ཚུ་ལ།

- ༡. བརྩོམས། ༢. རྩོམས། ༣. ལམས། ༤. ལྷམས། ༥. མཚོམས།

རྩོད་ལྷན།

- ༡. འོག་གི་འདི་དང་ འཇེལ་ གྱི་དགོས་ཡིན།

- ཀ་ མིང་གཞི་རྒྱུད་པ།
- ཁ་ རྩོན་འཇུག་ཅན་གྱི་མིང་གཞི་༣ དང་། རྩོན་འཇུག་ཡོད་པའི་ མིང་གཞི་༣ གྱིས།
- ག་ ཕྱིག་འདོགས་ཅན་གྱི་མིང་གཞི་༤ གྱིས་ཞིན་མ་ལས། འདི་གི་ དོན་དག་གྱིས།

- ༢. ཡང་འཇུག་གིས་ རྩོན་འཇུག་ག་ཅིའི་ཤུལ་ལས་ར་ འཇུག་འོང་ག་? དཔེ་རེ་རེ་བཞིན་ བཏོད།
 - ༣. རྩོན་འཇུག་ ༥ གིས་ མིང་གཞི་ ག་ལུ་ འཇུག་པའི་བྱ་རྒྱུ་ལ་ གྱིས།
 - ༤. འོག་གི་མིང་རྒྱུ་རྒྱ་ བྱ་རྒྱུ་ བྱ་རྒྱུ་ མིང་རྒྱ་ མོ་སོར་བྱེས།
- ཨོ་རྒྱན། ཁྲིམས་སྤྱད། ལྷན་ལྷ། སྤྱི་ལོ། རྩོད་པ། མ་ཤེས། སློལ་གས། འོངས། བསྐྱུགས།
 ཕྱི་སྤྱ་ རྒྱ་རྒྱུ་ གང་། འཕྱུང་། བྱིན། ལུ་ལོ། ལུང་། ལ་ཟས། ཨོན། ཡོད།

༢. མིང་དང་མིང་གི་བྱ་རྒྱུ་

ཀ་ མིང་ ཟེར་མི་འདི། གང་ཟེག་དང་དཔོན་པོ་ ཟེར་ མི་དང་ མེས་ཅན་ ཅ་ལ་གི་རིགས་ ག་ཅི་ར་ཨོན་ རུང་ དོ་བོ་ཅོམ་ བཏོན་རྒྱུགས་མི་ཅིག་ལུ་ སྤྱོད་ཨོན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན།

དོ་རྩེ། བསོད་ནམས། དམག་མི། རོ་བྱ། བྱི་ལི། འདོན། མེ་ཏོག། བྱིས། ཀར་མི། རྒྱུང་མ། འོད། གཞལ། ཟེར་མི་བསྐྱུགས།

ཁ་ བྱ་རྒྱུ་ ཟེར་མི་འདི། ལྷག་ལུ་མིང་གི་སྐབས་ལུ་ ལྷག་སྤེལ་ཡོད་པའི་ མིང་དེ་རྒྱ་གི་ རིང་ལུང་ སྤོམ་ རྒྱུང་ རྒྱུ་གཞི་ རང་བཞིན་རྒྱ་གི་སྤོར་ལས་ ལ་གསལ་རྒྱུ་ལུ་ སྤྱོད་མི་ལུ། མིང་གི་བྱ་རྒྱུ་ ཟེར་ སྤྱོད་ཨོན། དཔྱེ་འབད་བ་ཅིན། དམར་པོ། རིང་མོ། ལུང་ལུ། སྤོམ། རྒྱུང་ལུ། རྒྱ་ཏོག་ཏོ། སྤྱོད་ལུ། བསོད་ཏོང་ཏོ། བྱ་སི་སི།

- ག་ མིང་དང་བྱ་རྒྱུ་གཉིས་གཅིག་ལར་རྒྱུ་རྒྱུ་བཟོ་ཐངས།
- ༡. དམག་མི་རྒྱ་ འདོན་སི་སི་ འདུག།
 - ༢. བྱི་ལི་འདི་ རྒྱུང་ལུ། ཨོན་པས།
 - ༣. རྒྱུང་མ་ བསོད་ཏོང་ཏོ། འདུག།
 - ༤. མེ་ཏོག་ དམར་པོ་ ཨོན་པས།
 - ༥. བྱིས་ སྤོམ་ འདུག།

གི་སར་སྡོད། གཏང་པར་སོང། རྫོན་མར་གཏང། བཟུམ་ བྱ་ལས་དགོས་ཆེད་/བྱ་ཡུལ་གྱི་ ཚོགས་འབད་ནི་དེ་
གིས་ མ་འོངས་པའི་ཚོགས་ གི་དགོ།

འབྲུང་ཁུངས་ཀྱི་ཕྱད། ལས།

ཕྱད་འདི་ རྗེས་འཇུག་ཡོད་མི་དང་མེད་མི་ ག་ཅི་དང་ཆ་ཡང་ དབྱེ་བ་མེད་པ་འབད་ འཇུག་པ་ཨིན། དབྱེ་འབད་བ་ཅིན།

གངས་ལས་ཟུ།	ས་ལས་མེ་ཏོག།	ཁྲིམ་ལས་མི།
ཁ་ལས་གཏམ།	མིག་ཏོ་ལས་མིག་ཟུ།	ཉིམ་ལས་མེ་རྩོ།
རྫོན་མོ་ལས་དམར་པོ་སྟོ།	བཀྲིས་ལས་རྫོ་རྗེ་ལེགས།	ཕ་ལས་རྒྱ་རྩུན།
ཉེ་མ་ལས་ད་ལྟའི་བར།	ད་ལས་ཡར།	འ་རྒྱ་ལས་མར།
དེའི་ནང་ཡོད་པ་ལས།	དེ་འབད་མ་ལས།	མེད་པ་ལས།
ཉེ་མ་ལས་ཡོད།	ད་ཅི་ལས་སོང་ཡི།	དེ་མ་ཅིག་ལས།

བཟུམ་ གཞན་ཡང་རིགས་བསྐྱེས་ཏེ་ སྤྱད་བ་འབད་དགོ།

དམ་གསོ། ག་དེ་སླེ་ ཨིན་ཅུང་། བྲིམ་ལས། བལྟམ་ལས། བསྐྱིག་པ་ལས་ བཟུམ་ ཨིན་པ་ཅིན། བྱ་ཚོགས་གི་རིགས་
མིང་མཐའ་ (པ་མ་མ) ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་པའི་སྐབས། ཚོགས་མཛོད་ལས་འཚོལ་ཏེ་ མ་འོངས་པའི་ཚོགས་ར་
གི་དགོ།

སྦྱང་ལྷ།

༡. འོག་གི་ཡིག་རྒྱགས་ལས་ མིང་ ཁུད་ཚོགས་ མིང་ཚབ་ཚུ་ མོ་སོར་དབྱེ།

དེ་མ་ཅིག་གི་བར་ན་ར་ རྫུང་མ་ཤུགས་འབད་ "འུང་" ཟེར་འཕྲུལ་ད། རྫུང་མ་བར་བོང་ཅིག་ནང་ འོ་གི་མིག་ཏོ་
ཁར་ ཉེ་མ་ མཐོང་མ་རྫོང་བའི་ མི་སྣོམ་ཅིག་འོངས་ཏེ། འོ་གི་ མལ་ཆའི་ མཐའ་མ་ལས་ བཟུང་སྟེ་འཐེན་ཅུག། དེ་
བསྐྱུང་ལས་ འོ་ བུང་ཡང་གཏང་མ་ ཚུགས། མགུ་ཏོ་གི་སྐྱུ་རེ་ལས་ རུལ་གནག་ཐིགས་པ་རེ་འཛོགས་སྟེ་ ག་ཅི་
འབད་ནི་ནི་? མ་ཤེས་པ་ཐལ་སོ་རུག།

༥. བྱ་ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་མིང་།

སྤྱིར་བཏང་གོང་ལུ་ བཤད་མི་ མིང་གིས་མ་དོ་བར། གསལ་སྒྲུབ། བདེ་སྤྱིད། འཐབ་ཚོད། ཟེར་མི་བརྩམ། མིང་གི་
ཐོག་མ་ལུ་བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་དང་། མིང་གི་མཐའ་མ་ལུ་བྱ་ཚོགས་ཅིག་ ལུ་བརྟེན་ཏེ་འགྲུབ་མི། བྱ་
ཚོགས་ཉིས་སྟེལ་ལས་འགྲུབ་མི་ཅིག། དབྱེ་ཁག་གསུམ་ཡོད།

ཀ་ མིང་གི་ཐོག་མར་ བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་།
སྤྱི་བཟུམ། སྤྱི་གྲིམས། འབྲུང་ཁུངས། མཐུན་ལམ་ ཟེར་དོ་བརྩམ།
སྤྱི་བ། སྤྱི་གྲ། འབྲུང་། མཐུན་ ཟེར་མི་ཚུ་ བྱ་ཚོགས་དང་། བཟུམ། གྲིམས། ཁུངས། ལམ་ ཟེར་མི་ཚུ་
མིང་ཨིན།

ཁ་ མིང་གི་མཐའ་མར་ བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་།
ཁྱིམ་སྤྱོད། ས་སྤྱང་། བྱང་འཕྱད། སྐམ་དར་ ཟེར་དོ་བརྩམ།
ཁྱིམ། ས། བྱང་། སྐམ་ ཟེར་མི་ཚུ་ མིང་དང་། སྤྱོད། སྤྱང་། འཕྱད། དར། ཟེར་མི་ཚུ་ བྱ་ཚོགས་ཨིན།

ག་ བྱ་ཚོགས་ཉིས་སྟེལ་/ཉིས་ཕྱེག་འབད་འགྲུབ་མི་མིང་།
དབ་གསིག། མཐུན་སྤྱི་གྲ། འཛོམ་འདྲ། འོང་འབབ། འབྲི་སྤྱབ། མཇལ་འཕྲད་ ཟེར་མི་ བརྩམ། དབ་
དང་ གསིག་ གཉིས་ཆར་ བྱ་ཚོགས་ཨིན་མ་ལས། བྱ་ཚོགས་ ཉིས་སྟེལ་གྱི་ མིང་ཨིན།
དེ་བརྩམ་ བྱ་ཚོགས་ལས་བརྟེན་ གྲུབ་པའི་མིང་ཚུ་གི་སྐབས། བྱ་ཚོགས་གི་རིགས་ གར་ ཚོགས་མཛོད་བལྟ་
སྟེ། ད་ལྟ་བའི་ཚོགས་ ལག་ལེན་འཐབ་དགོ།
དཔེར་ན། དབ་གསིག། ཟེར་བའི་སྐབས། དབ་དང་ གསིག་ གཉིས་ཆར་ ད་ལྟ་བའི་ཚོགས་ ཨིན་དོ་
བརྩམ།

སྦྱོང་སྒྲུབ།

༡. བྱ་ཚོགས་ལས་ འགྲུབ་མི་མིང་འདི་ ཏུས་གསུམ་གྱི་བྱ་ཚོགས་ལས་ ག་ཅི་འདི་ལག་ལེན་འཐབ་དགོས་སྟེ་?
༢. འོག་ལུ་ བཞོན་མི་དང་འབྲིལ་ བྱ་ཚོགས་ལས་འགྲུབ་མི་ མིང་གིས།
 - ཀ་ མིང་གི་ཐོག་མ་ལུ་ བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལུ་ བརྟེན་ཏེ་འགྲུབ་མི་མིང་། ༡༠ །
 - ཁ་ མིང་གི་མཐའ་མ་ལུ་ བྱ་ཚོགས་ཅིག་ལུ་བརྟེན་ཏེ་ འགྲུབ་མི་མིང་། ༡༠ །

ག་ བྱ་ཚོགས་ གཉིས་རྩེག་ལས་ འགྲུབ་མི་མིང་རྒྱུ་

༣. རང་། རངས། ཡང་། ཡངས། སྐ། སྐ། བཟེ། ཟེ། འབྲང་། བྲང་། བར། འཕར། བྲལ། འབྲལ། ཟེར་མི་རྩེད་ཁྲུང་པར་
བྲེས།

༤. མིང་མཐའ།

མིང་མཐའ་ཟེར་མི་འདི། སྐྱིར་བཏང་ མིང་འགྲུབ་ནི་གི་དོན་ལུ་ སྐྱབ་འབད་ འཇུག་མི་ ཡི་གུ་རྩེ་ལུ་ སྐྱབ་ཡིན། སྐྱིར་
བཏང་། (མེར་ལ། མོ་ཀ། བའ་ཀ། ལྷོ་བ། ཤ་བ། ཟེར་བའི་སྐྱབས། ཀ་ལ་བ་རྩེ་ ག་ར་ མིང་མཐའ་ཡིན་)
ད་ལྷོ་གི་སྐྱབས་ལུ། པ། ཤོ། མ། མོ། བ་/མ། ཤོ། མིང་མཐའ་འབད་ འཇུག་རྩེ་གི་སྐྱོར་ལས་ ཡིན།

*མིང་མཐའི་འཇུག་རྩེ་ལ།

མིང་མཐའ། རྩེ་ལུ་འཇུག	པ	ཤོ	མ།	མོ	བ་/མ	བ/མ
ག	༠	༠	༠	༠		
ང	༠	༠	༠	༠		
ད	༠	༠	༠	༠	༠	༠
ན	༠	༠	༠	༠		
བ	༠		༠	༠		
མ	༠	༠				
འ			༠	༠	༠	༠
ར	༠	༠	༠	༠	༠	༠
ལ	༠	༠	༠	༠	༠	༠
ས	༠	༠	༠	༠	༠	༠
མཐའ་མེད				༠	༠	༠

དཔེར་བརྗོད།

འགྲུབ། ལག་པ། ལྷུག་ཤོ། ལྷུ་མ། ལཱ་པ། བ་ལ། གཉོ་བོ། དུ་མ། ཐོ་མ། ཐལ་མ། བཟོ་བོ། དཀར་པོ། ཐག་པ། དལ་མ། ལམ།
འཕར་མ། མཚར་མ། ཀམ། ལྷོང་པ། དཔའ་མོ། ལྷོ་ལ་མ། ཚེན་མོ། སེན་མོ། བཟུམ་ཡིན། མིང་མཐའ་འདི་ སྐྱབ་བའམ་དང་
འབྲེལ་ཏེ་ :

- ~ ཚོག་གཅིག་ནང་ཡང་འོང་། དཔེར་ན། ལྷན་ལག་ལ། བརྒྱུམ།
- ~ ཚོག་གཅིག་ནང་མེན་པར་ སོ་སོ་འབད་ཡང་འོང་། དཔེར་ན། འགྲུ་པ་ལུ་སྤྲུལ། ལྷ་མ་ལས་ལྷ། ལག་པ་ལུ་སྤྲོད། བརྒྱུམ་ཡིན་ནོ།།

མིང་མཐའ་ (པ་མ་ཛ་) གསུམ་འདི་ མིང་དང་གཅིག་ཁར་ རྒྱུང་མ་གཅིག་མེན་པར། བྱེད་དང་ གཅིག་ཁར་ཡང་ འཇུག་པ་ཡིན། དཔེར་ན།

བྱིམ་ཡིན། གཏང་མ་ལས། དཔག་པ་མས། བཅོང་མ་ད། འཚོག་སའ་འདུལ། དང་མ་མས། སྤྲིང་མ་སྤོ། བཏོག་པ་ཅིག། དཔོག་པ་འབད། བརྒྱུམ་ བྱི་ཤེས་དགོ།

* (པ་མ་ཛ་) དང་ གཅིག་ཁར་ བྱེད་འདི། ཚོག་མཚོད་ལག་ལེན་འབབ་སྤེ་ མ་འོངས་པ་འཚོག་ར་ ལྷན་ དགོ།

སྦྱོང་ལྷན།

༡. འོག་གི་མིང་ཚོག་ཚུ་ལས་ མིང་མཐའ་མེན་མི་འདི་ བྱི་སེལ་རྒྱལ།

ལག་ལ། མགས་མ། འཚམ་པ། བྱིམ་སྤངས། བཅོ་བོ། རོར་མ། ཀམ། ལྷ་འབྲིལ། ལྷ་དམོ། ལམ་འགྲུལ་ལ། སྤུལ། རྒྱལ། རོགས། གཏང། ཐེངས། ལྷ་དམོ། ལྷ་གམོ། ལྷ་མ། ཚོ་མོ། ལམ། ལ་འབབ། དགོ་བ། འོངས།

- ༢. པ་ མ་ ཛ་གསུམ་ བྱེད་དང་གཅིག་ཁར་ འཇུག་པ་འདི་དཔེ་༡༠ ལས་མ་ཉུང་མ་ཅེ་ བྱིས།
- ༣. པོ་ མོ་ བོ། མིང་མཐའ་འབད་ འཇུག་མི་དཔེར་བཅོད་༣ རེ་བྱིས།
- ༤. ཚོག་མཚོད་ལག་ལེན་འབབ་སྤེ་ འོག་གི་མིང་ཚོག་ཚུ་གི་ དབྱེ་བ་བྱེས།

- (སྤྲིང་། བྱང་) (བསྐྱབ། བཏང། བལྱབ་)
- (བཏུབ། གཏུབས་) (བསྐྱེན། ལྷོན། རྟེན་)
- (སྤྲུལ། འཇུལ། འབྲུལ་) (ལྷུལ། གལྷུལ། བརྒྱུལ་)
- (རྒྱུང་། བརྒྱུངས། བརྒྱུང་) (སྤྲུངས། གཏྲང་། བཏྲང་)

༤. བྱ་ཚོགས་གི་ཚོགས་ལྟེན་གྲགས།

བྱ་ཚོགས་གི་ཚོགས་ལྟེན་གྲགས་ཟེར་མི་འདི། འདས་པའི་ཚོགས་ལྟེན་གྲགས། ཅི་ཡི་རྒྱལ། ད་ལྟ་བའི་ཚོགས་ལྟེན་གྲགས། རོ་དེས། མ་འོངས་པའི་ཚོགས་ལྟེན་གྲགས། རི་འོང་གེ། ཚུ་ཨིན། ཚོགས་ལྟེན་གྲགས་དང་འབྲེལ་ཉེ་ཡི་གྲུ་གྱི་བའི་སྐབས།

- བསྐྱབས་ཅི། གྲིས་ཡི། བཏང་རྒྱལ། བཟུམ། འདས་པའི་ཚོགས་ལྟེན་གྲགས་དང་གཅིག་ཁར་ འདས་པའི་བྱ་ཚོགས་རྒྱུ་བྱེད་ལོ།
- ལྷན་དོ། འགྲོ་དེས། བཟུམ། ད་ལྟ་བའི་ཚོགས་ལྟེན་གྲགས་དང་གཅིག་ཁར་ ད་ལྟ་བའི་བྱ་ཚོགས་རྒྱུ་བྱེད་ལོ།
- བསྐྱབས་ནི། རི་འོང་། བཏང་གོ། བཟུམ། མ་འོངས་པའི་ཚོགས་ལྟེན་གྲགས་དང་གཅིག་ཁར་ མ་འོངས་པའི་བྱ་ཚོགས་རྒྱུ་བྱེད་ལོ།

ཚོགས་ལྟེན་གྲགས་ དེ་ཚུ་དང་གཅིག་ཁར་ ཆི་ད་སོ་གསུམ་ཡང་ ཆ་རོགས་འབད་འཇུག་པ་ཨིན། དཔེར་ན།

- བསྐྱབས་ད་རྒྱལ། གྲིས་ཆི་ཡི། བཏང་སོ་གོ། ཡར་སོ་རྒྱལ། གོ་ཆི་རྒྱལ། བཏང་ཆི་ནི། སྐབ་ད་གོ། ལཱ་འབད་སོ་གོ། ཟེར་དོ་བཟུམ། མཇུག་གི་ ཚོགས་ལྟེན་གྲགས་ མ་འོངས་པ་དང་ འདས་པ་གཅི་ར་ཨིན་ཅུང་། ཆི་ད་སོ་ གི་ ཉེ་མའི་ བྱ་ཚོགས་འདི་ འདས་པའི་བྱ་ཚོགས་རྒྱུ་བྱེད་ལོ།

~ ཚོགས་ལྟེན་གྲགས་ ཅི། ཡི། བས། མས། བས། ལཱ་པོ་ རྗེས་འཇུག་དང་འབྲེལ་ཉེ་ འཇུག་པ་ལས། འཐོབ་ལམ་ འོག་ལཱ་ བཏོད་མི་དང་ འབྲེལ་དགོ།

རྗེས་འཇུག།	བས།	མས།	བས།	ཅི།	ཡི།
ག་	√			√	
ང་		√		√	√
ད་				√	
ད་	√			√	√
ན་	√	√			√
བ་	√	√		√	
མ་	√	√			√
ལ་			√		√
ར་			√		√
ལ་			√		√
ས་	√			√	√

མཐའ་མེད་			√		√
མིང་མཐའ་		√			

དཔེར་ན། ཐོབ་ཅི། གྲིས་ཡི། བརྒྱམ། འདས་ཚོག་གི་དགོས་དང་།

པས་ མས་ བས་ གསུམ་འདི། འཕོབ་པས། མ་གྲི་བས། གཏང་མ་མས། བརྒྱུང་མ་མས། མ་བསྐྱུག་པས། མ་བལ་བས། མ་
འབྱུར་བས། མ་བལ་བས། ཟེར་མི་ཚུ་ རྫོགས་ཚོག་ཡིན་མ་ལས། པས། མས། བས། གསུམ་གྱི་ ཉེ་མའི་བྱ་ཚོག་འདི་ མ་འོངས་
པའི་ཚོག་ གི་དགོས་ཡིན།

སློབ་ལྗང་།

- འོག་གི་ལུ་ བཀོད་ཡོད་མི་དང་འབྲེལ་ སློབ་ལྗང་ འབད།

 - ཀ་ པས། མས། བས། གསུམ་གྱིས་འཇུག་ཚུལ་ལ་ རེ་གིས།
 - ཁ་ ཅི། ཡི། རུག། འདས་ཚོག་དང་འཇུག་པའི་དཔེ་ལ་ རེ་བཀོད།
 - ག་ རི། བཤ། དཔོ། འོང་། མ་འོངས་པའི་ཚོག་དང་ལྗང་བའི་ དཔེར་བརྗོད་ལ་ རེ།
- དལུག་དོ། འཕོན་དེས། བཙོང་དོ། དཔག་དེས། ཟེར་བའི་བྱ་ཚོག་ཚུ་ མ་འོངས་པའི་ ཚོག་གྲོགས། རི། འོང་། བཤ།
དཔོ། ཚུ་དང་འཇུག་ཚུལ་གིས།
- ཆི་དམོ་གི་སྐབས། མོ་དང་ མོང་གི་ ལྷན་པར་དང་། ད་དང་ བཏང་གི་ ལྷན་པར་གིས།

ཡིག་སྐྱར་རྣམ་གཞག།

ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་དཔེ།

ལྷ་ཡིག་དང་གཏང་ཡིག་གི་སློབ་ཚན་བཙུགས་དགོ་པའི་ཁྱེད་ཀྱི་སློབ་སྐྱོད་ལྟར་སློབ་སྐྱོད་ལྟར་སློབ་དཔེ་ལྷ་ལྷ་
ཡིག་ཅེ་དང་། རང་གི་ལམ་དང་སྐྱོན་ཆ་ཚོགས་ཚུ་ལྷ་གཏང་ཡིག་ཅེ་གི་ཤེས་དགོ་པའི་དེ་གི་ལམ་ལང་ལག་ཆེ།

སློབ་དེབ་ནང་བཞག་ཡོད་མི་ཡིག་འགྲུལ་འདི་ལྷ་གཞི་བཞག་སྟེ་དོན་ཚན་མ་འདྲམ་ཚུ་བཙུགས་ཏེ་རང་གིས་ལྷ་ཡིག་དང་
གཏང་ཡིག་གསལ་མ་འདྲམ་གི་ཚུགས་ནི་དོན་ལུ་ཡང་ཡིན།

དོ་རླུང་། གཏང་ཡིག་འདི་གིས་རིག་ཅུལ་བཞི་ཡར་རྒྱས་གཏང་ཚུགས་པའི་ཕན་ཐབས་སློབ་ཡོད་མི་ལྷ་དམིགས་ཏེ་བཙུགས་
བཙུགས་པ་ཡིན་ནོ།

དེ་ལྟར་ལ། སློབ་དཔེ་ལྷ་ཡིག་འགྲུལ་ཐངས།

༣ སློབ་སྐྱོད་སློབ་དཔེ་མཚོགས་ལ།

གུས་པས་ལྷ་དོན། ལ་ཅ་ཉིན་མ་ལས་གྲང་ཤུགས་རྒྱབ་སྟེ་སློབ་
ལང་ནང་འགྲོམ་ད། རྒྱུ་འཚོ་གིས་ཚད་པའི་ནད་ཡིན་མ་འབད་དོས་འཛིན་འབྲུང་མ་ལས། ད་རིས་ཡང་
ལྷག་གི་བརྟག་ཞིབ་འབད་བར་འགྲོ་དགོ་ནི་ཡིན་པས།

དེ་ལྷ་སློབ་དཔེ་མཚོགས་གིས་ད་རིས་ཉིན་མ་གཅིག་སལ་གསོ་གནང་སྟེ་བཀའ་བློན་བསྐྱེད་ཟེར་ལྷ་ནི།
ཞེས་དབྱིན་ཚེས་༡༢.༦.༡༥ ལྷ་

ལུ་ལ།

སྐལ་ལྷན་ཚོ་རིང་།
སློབ་རིམ་ལྷ་ལ། (ལ)

དཔེ་ ༢ པ། སློབ་དཔོན་ལུ་ལྷ་ཡིག་འབྲི་ཐངས།

དབྱིན་ཚེས་ ༡༥. ༦. ༡༥

སློབ་མྱེ་སློབ་དཔོན་མཚོག་ལུ།

སློབ་རིམ་ ༥ པ།

གམ་ཕུག་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སློབ་ལྷ། ཅི་རང་།

དོན་དག་: དལ་གསོ་ལྷ་ནི།

ལྷ་དོན། བཤམ་པ་རང་ལྷ་ ༥ པའི་ཚེས་ ༡༠ གྱི་ཉིན་མར་ རིམ་གྲོ་ཅིག་འབད་ནི་ཞིན་མ་ལས། སློབ་དཔོན་ལུ་
ཕུག་མེ་འཚལ་ཏེ་ སློབ་དཔོན་ལས་བརྟེན་ སློབ་ལྷ་ནང་འོང་མ་རྩུག་མེ་ལུ་ སློབ་དཔོན་མཚོག་གིས་
བཤམ་པ་ཉིན་མ་གཅིག་ དལ་གསོ་གནང་ ཟེར་ལྷ་ནི།

གཤེས་གཤམ་འཛོམས།

སློབ་རིམ་ལྷ་པ། (ག)

དཔེ་ ༣ པ། སློབ་དཔོན་ལུ་ལྷ་ཡིག་འབྲི་ཐངས།

དབྱིན་ཚེས་ ༡༥ . ༦ . ༢༥

སློབ་སྡེ་སློབ་དཔོན་མཚོག།

སློབ་རིམ་ ༥ པ།

གཤམ་ཕུག་འབྲིང་རིམ་འོག་མའི་སློབ་ཟླ། ཚེ་རང་།

དོན་དག་ ངལ་གསོ་ལུ་ནི།

ལུ་དོན་འདི་ནི། ལ་ཚ་ལས་ བོ་མ་ན་མི་དེ་གིས་ ད་རིས་ཡང་དྲག་ནི་མེད་པ་ལས་ སྤྲོན་ཁང་ནང་ བརྟག་ཞིབ་ཅིག་
འབད་བར་ འགྲོ་དགོང་ཐོན་སོ་ཡི། དེ་ལུ་ སློབ་དཔོན་མཚོག་གིས་ ངལ་གསོ་ཉིན་མོ་གཅིག་ བཀའ་རིན་བསྐྱུང་
ཟེར་ལུ་ནི་ཡིན་ལགས།

ཚུད་རའི་སློབ་ཕུག།

སྐལ་ལྷན།

དཔེ་༧ པ། བཅའ་གཉིས་ལུ་འགྲི་བཅའ་ས།

༤ བྱམས་བརྗེ་ཅན་གྱི་ཕམ་༢ ལུ།

ཞུ་དོན། གཡུས་ཁར་བཞུགས་མི་ ཕམ་སྲུང་ཆུ་ ག་ར་ ལེགས་ཤོམ་
འབད་ར་ ཡོད་པའི་རེ་བ་ཡོད། ང་ཡང་སློབ་གྲྭ་ནང་ ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ཡོད། ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན།

ཞུད་ཕམ་༢ ལུ་ ཡི་གུ་བྲི་དགོ་པའི་གནད་དོན་ལོ་མ་ར་ ང་བཅས་སློབ་གྲྭ་ནང་ སྤྱི་ལོ་༢༠༡༤ ལྷ་ཡ་ པའི་ཚེས་༩ ལུ་
སློབ་དཔོན་དང་ ཨ་ལོའི་ཕམ་ཚུ་གི་བར་ན་ ཞལ་འཛོམ་ཅིག་འཚོགས་ནི་འབད་ཨིན་མི་ འདི་ལུ། ཡོད། ཨ་པ་དང་ཨ་འི་
ག་ཨིན་རུང་གཅིག་ འོང་གནང་། ཟེར་ཞུ་ནི་ཨིན། དག་འགྲིང་སློབ་གྲྭ་ཚུང་བ་ལས་ སྤྱི་ལྷ་ཡ་ པའི་ཚེས་༩ ལུ་ བུ་སྐལ་
ལྷན་གྱིས་

ཕུ་ལ།

དཔེ་ལ། བཅའ་ལུ་གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས།

༤ བརྗེ་སེམས་ཆེ་བའི་ཕམ་གཉིས་ལུ།

ཚོད་རའི་བུ་སྐལ་ལྷན་གྱིས་ལྷོ་རྩོམ་པ་ལས་ལུ་ཕམ་གཉིས་དང་སྤྲོན་ཆ་ཚུ་ག་ར་ལེགས་ཤོམ་འབད་ཡོད་པའི་རེ་བ་དང་། ང་ཡང་རྒྱ་སློབ་གྲྭ་ནང་ལུ་ལེགས་ཤོམ་འབད་ར་ཡོད།

སྤྱི་ལོ་༢༠༡༥ ཟླ་༧ པའི་ཚེས་༥ གི་ཕྱི་ཚུ་ཚུ་ཚེད་ལ། ༢༠ ལུ་ང་བཅས་ཀྱི་སློབ་གྲྭ་ནང་ཞབས་ཁའི་ལས་རིམ་ཅིག་འགོ་འདྲེན་འཐབ་ནི་ཨིན།

འདི་གི་སྐབས་ལུ་ལྷན་ལྷན་བཟུང་བཟུང་གིས་ཚུ་ལུ་ཕམ་དང་ལུ་འོང་བ་ཅིན། ལུ་ང་ཡང་སེམས་དགའ་ནི་ཨིན་མ་མས། ཟེར་ལྷོ་ནི་ཨིན།

དགའ་སློབ་སློབ་གྲྭ་ཚུ་བཟུང་བཟུང་གིས་ཟླ་༦ པའི་ཚེས་༢ ལུ་

ལུ་ལ།

དཔེ་ ༦ པ། ཕོ་ཀླན་མ་ལུ་གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས།

༄ བཙུ་བའི་ཕོ་ཀླན་མ་ཚེ་རིང་དོ་རྗེ་མཚོག་ལུ།

ཁྱོད་རའི་རུ་གཏང་བསོད་ནམས་རྗེ་རྗེ་གིས་ ལུ་དོན། ཕོ་
ཀླན་མ་ཁྱོད་ཡང་ ལུས་ལུ་ན་ཚ་མེད་པར་ བདེ་ཉོག་ཉོ་འབད་ར་ཡོད་པའི་ རེ་བ་དང་། རྒྱ་ དབང་གླིང་འབྲིང་རིམ་སློབ་
གྲ་ནང་ལུ་ ང་ཡང་ ན་ཚ་མེད་པར་ དཔེ་ཆ་ལུ་བརྩོན་འགྲུས་བསྐྱེད་དེ་ར་ ལྷ་བ་དོ་ ཟེར་ལུ་ནི།

ད་རེས་ ང་བཅས་ ལོ་ཕྱིད་ཀྱི་ཚེས་རྒྱགས་ རྒྱབ་པའི་བསྐྱེད་ཡིན་མ་ལས། ཚེས་རྒྱགས་རྒྱབ་ཚེས་ཅིག་ ངལ་གསོ་
ལུ་ འོང་ནི་གི་རེ་བ་ཡིན། ཕོ་ཀླན་མ་ལུ་སྐྱབས་བདེ་མ་ཅིག་ཡོད་ན་ ང་ལུ་ཟད་འགོ་ཅིག་ བསྐྱེད་ལ་གནང་། ཟེར་ལུ་ནི།
སྤྱི་ཚེས་ ༣. ༥. ༡༥ ལུ་ བོད་མིང་རུ་གཏང་གིས་

ཕུལ།

དཔེ་ལ། པ། ཚ་རོགས་ལུ་གཏང་ཡིག་འབྲི་ཐངས།

དབྱིན་ཚེས་༡༢.༦༥

༤ ཚ་རོགས་འཇམ་དཔལ་ཚེ་རིང་ལུ།

ང་ དེ་ཚེ་ རྒྱུ་དང་ཁ་བྱལ་ཉི་ གཡུས་ཁ་ལས་འོང་བའི་སྐབས་ ལམ་ཁ་ལུ་ རྒྱུ་དང་བར་
ཆད་ ག་ནི་ཡང་མ་འབྲུང་པར་ བདེ་ཉོག་ཉོ་འབད་ར་ སློབ་གྲྭ་ནང་ལྟོ་ཅི། ལམ་ཚོགས་ ཚ་རོགས་ ལེགས་ཤོམ་
ཅིག་དང་ རུད་སླེ་ སེམས་དགའ་ཉོག་ཉོ་བྱུང་ཡི།

ཚ་རོགས་རྒྱུ་དང་ང་ འཇམ་ཤོས་ཨིན་པའི་སྐོར་ལས་ དེའི་ཕམ་སྐུན་ཆ་ལུ་སྐྱབ་ད་ ཁོང་ཡང་སེམས་དགའ་ཡི།
ང་བཅས་ལྟོ་ཚང་གཉིས་ མི་ཚེ་འདི་ནང་ ད་རེས་བཟུམ་ར་ ཚ་རོགས་འཇམ་ཤོས་འབད་ རྒྱུ་ཚུགས་པའི་ མཉོ་
བསམ་གཏང་གི་ ཟེར་བྱ་ནི་ཨིན།

བཤེན་ཚེ།

ལྟོ་ཚང་རྒྱ་བ་གྲགས་པ།
བུ་ལི་ སློབ་གྲྭ་རྒྱུང་བ།

ལྷན་སྟོན་འབདམ་ད་ སློབ་ཁང་ནང་ དེམ་པར་དགོ་པའི་ མཐུན་ཀྱིན།

ལྷན་དེབ།

ལྷན་སྟོན་སྐབས་དང་། རྣམ་ལོམ་ རྣམ་བདེ་ ལྷན་ནི་གི་དོན་ལུ་ ཚང་སྤྱི་གསལ་སློབ་ཁང་ནང་ལུ་ འཕྲོབ་ཚོགས་ཚོགས་འབད་ འོང་དགོ།

- ༡. སློག་གཅོད་སྤང་དགོ། ༢. གཅིག་ལུ་ཚོད་ལུག།
- ༣. ཀ་ཤ་དང་ཆ་རོགས་ཚུ། ༤. རྣམ་རྟོག་མེད་པའི་འབྲས་བུ།
- ༥. ཟས་ཀྱི་ལས་ཡོགས། ༦. དཔེ་བཟང་པོ་ཅན།
- ༧. བ་མའི་ཞབས་ཏོག། ༨. ག་ཅི་འབད་སྤུམ་སྟོན་?
- ༩. ལུ་ཚོ་སློ་རིག་ཅན། ༡༠. ཞལ་རྩེ་ལོགས་ཚེ་རིང་།
- ༡༡. ལྷུ་དཀར་གཡོ་སྤུ་ཅན། ༡༢. ཆ་རོགས་གསལ་པ།
- ༡༣. རི་བོང་གི་རྣམ་ཅོ།

ལྷན་ཐབས།

- ༡. ཤ་ཟ་མཁའ་འགོ་མ། ༢. ལྷན་བོང་ཀྱ་ལུ་ཞོན་མི།
- ༣. ཆ་རོགས་ཀྱི་འདུ་ཤེས། ༤. བང་མེད་པའི་རྣལ་པ།
- ༥. དོ་ལོམ་དང་ཨེ་མའི་དགའ་མཐུན། ༦. བམ་དང་བུ་གཞིས།

སྟོན་ཆས།

Dzongkha Grammar charts (ལྷན་ག་བཅས། འབྲེལ་/ཁྱེད་སྤྱི་ལུ་སྟོན་ཚུའ་ ཚན་ན་ ཡོད།)

སློབ་ཁང་ནང་ དུས་རྒྱུན་ བཀྲམ་སྟོན་འབད་ བཞག་དགོ།

གཞི་རྟེན།

Dzongkha Illustrated Dictionary for students ཚོགས་མཛོད། ཡིག་སྐབ་ཡར་འབྲས་ཀྱི་

དོན་ལུ་ སློབ་དཔོན་དང་སློབ་ལྷན་ལུ་ རེ་རེ་འོང་དགོ།